سلسلة التوعية الصحية

(١)

مرض السكر

الحلو .. والمر

دكتور

عبد العزيز معتوق احمد حسنين

دليل المواضيع

- (إقــــرأ بإســـم ربـك الذي خلـق . خـلق الإنســـان من عـلق
إقـرأ وربـك الأكـرم الذي علـم بالقــلم علـم الإنسـان مالم يعـلم)

« صـدق اللـه العظيـم » .

- يابني آدم خـذوا زينتكـم عنـد كل مسـجد وكلوا واشـربوا ولاتسرفوا
انـه لايحب المسرفين

« صـدق اللــه العظيم »

المـــعــدة ..

ثلثهـــا لمــائكــم
وثلثهــا لطعـامكـم
وثلثهــا لهــوائكــم

- نحن قوم لا نأكل حتى نجـوع . . وإذا اكلنا لانشبـع

(حديث صحيح)

لا نشبـع : أي نأكل ملء ثلث معـدتنـا

- (المعـدة بيت الداء . . والحميـة نصف الدواء)

(حكمـة عربيـة)

توطئة

الخدمات الطبية للقوات المسلحة السعودية ، دأبت منذ انشئت على تقديم افضل الخدمات الطبية لافراد القوات المسلحة والمواطنين على حد سواء ، ومن هذه الخدمات (التوعية الصحية) التى تصدر على شكل منشورات ، وملصقات ، ومطبوعات ، وكتيبات وافلام عرض . . أملاً بذلك أن يقف المواطن العزيز على مايهمه من شئون العناية بصحته والحفاظ عليها باتباع احدث وانجع السبل من ارشادات ، وتحذيرات ، وتوعية شاملة . ايمانا منها بما لهذه التوعية من فائدة بدأت نتائجها فعلا تثمر ، ويظهر مردودها الطيب في كل من تتبع وتقيد بتعليمات هذه التوعية وَأنِسَ الى بساطة تنفيذها مع نمط حياته اليومي .

لذلك حرص المسؤولون في الخدمات الطبية على انماء هذه (التوعية الصحية) واستمرارها قدر الأمكان . . ولعل هذا الكتاب الذى بين يديك عزيزى القارىء والذى قامت ادارة البرامج بالخدمات الطبية للقوات المسلحة بلأشراف عليه وطباعته . . دليل صادق يؤكد اهمية مضمونه ، و (ترياق) سهل . في سبيل (صحة أفضل . . وحياة أهنأ) بمشيئة الله القادر على كل شيء .

عبد الرحمن عبد الله الشاعر

مستشار العلاقات العامة
بادارة البرامج للخدمات الطبية
للقوات المسلحة السعودية

الاهداء

الى والدي الحبيب . . أمد الله في حياته

اليه وقد بذل فائق جهده في سبيل تعليمي وتنشئتي على الأسس القويمة ، وعلى رأسها تقوى الله ، وحب الخير.

الى الذي لم يضن على بالغالي وكل نفيس من ماله ونفسه ، وقد كانت ولا تزال نصائحه لي نبراسا يهديني في دروب هذه الحياة الى طريق النور والمعرفة .

الى الـرجل الفذ . . الذي لا زلت أذكر اجابته على أحـد الأسئلة ـ أبقـاه الله ـ في حديث صحفي عن هوايته المفضلة . . فأجاب بكل ثقة ويقين وعفوية أن هوايته هي

(الاصلاح بين الناس)
اليه . .
بكل الحب ولاخلاص . . .

اليه أهدى هذا الكتاب (ثمرة جهدى المتواضع)مقرونا بالدعاء له بطول العمر والتوفيق لصالح الأعمال .

المؤلف

عُرف مرض السكر منذ ثلاثة آلاف عام وقد ذكر في احد المؤلفات اليونانية حوالى الف وخمسمائة عام قبل الميلاد من أن اهم اعراضه التبول الكثير . لكن لم يعرف الكثير من المعلومات العلمية عن هذا المرض الا في هذا القرن .

اصبح داء السكر في الوقت الحاضر احد اهم الامراض المزمنة التي تصيب الكثير من المجتمعات في العالم . وبالرغم من كثرة المضاعفات التي قد يسببها المرض يستطيع المصاب بإذن اللـه درء اخطارها ، والتمتع بحياة طبيعية مثمرة وذلك عن طريق الالتزام بمتطلبات العلاج . .

وتتطلب الرعاية الصحية لهذا المرض تفهما كاملا من قبل المصاب لطبيعة المرض ومساهمة فعلية مستمرة في تنفيذ علاجه ، حيث يعتبر التثقيف الصحي للمصابين وافراد عوائلهم ركنا اساسيا من اركان العلاج ، بدونه لا يمكن تحقيق اي شكل من اشكال السيطرة على هذا المرض وتجنب آثاره ومضاعفاته الخطيرة .

وبناءا على الاحصائيات العلمية العالمية فإن نسبة حدوث مرض السكر في العالم الغربي تتراوح ما بين (١,٥٠ - ٢,٠٠) بالمائة ، بينما حدوثه في وطني الغالي المملكة العربية السعودية تتراوح نسبتة من (٣ - ٧) في المائة .

وفي اطار المساهمة في تحقيق الهدف الذى ذكر ، وخدمة علميه للمصابين بداء السكر في الاقطار العربية بصفة عامة وفي وطني الحبيب بصفة خاصة فلقد قمت مستعينا باللـه بتأليف هذا الكتاب مستهديا ماستطعت بالآيات العظيمة والاحاديث الشريفة التي تؤكد النصائح والارشادات العلمية للمريض العربي المسلم . . كذلك مستورداً فيه كل خبرتي طوال العشرسنوات التي اشرفت فيها على المصابين بهذا الداء في بلدي العزيز المملكة العربية السعودية والعشرين سنة في بريطانيا .

لذا حاولت ان اجعل هذا المؤلف ينقل الى المريض (المسلم العربي) العلوم الحديثة كما وردت في كلام الله اذ يقول عز من قائل (وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين الا خسارا) (صدق الله العظيم) ، وسنة نبيه المصطفى قبل اربعمائة والف سنة كما اجتهدت ان يكون هذا الكتاب خاصا للمريض السعودي حيث اني مواطن اعرف كثيرا من العادات السعودية المفيدة والعادات الضارة ، وعلى ضوء ذلك كانت النصائح في هذا المؤلف .

اسأل الله ان يحقق هذا الكتاب الهدف المطلوب في مساعدة المصاب واهله بالتعرف على طبيعة هذا المرض والمتطلبات الاساسية للسيطرة عليه . . والله الموفق

المؤلف

د / عبدالعزيز معتوق احمد حسنين

مستشار اخصائي داء السكر

يونيه ١٩٨٩ م جده

ذوالقعده ١٤٠٩ هـ

لمحة تاريخية

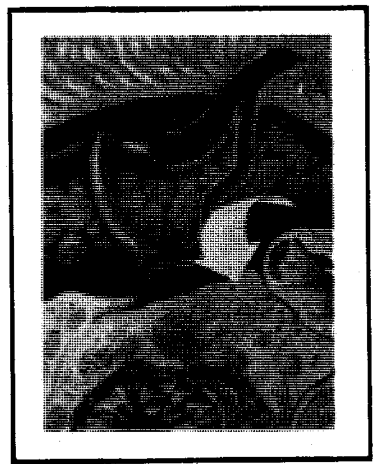
سمي هذا الداء بمرض السكر او بالاصح البوال السكرى قبل ثلاثة آلاف سنة عندما لوحظ ان بول المصاب يجذب الذباب والنمل ، ومن هذه الملاحظة بدأ الاطباء يتذوقون بول المرضى فإن وجد حلو الطعم يشخص هذا الداء في المريض ، ولذلك عرف هذا المرض بمرض « البوال السكرى » ولصق هذا الاسم بهذا المرض حتى اليوم رغم ان البول والكلى ليس لهما اي علاقة بمرض السكر ووجود السكر في البول ليس له اية أهمية .

اهم ماحدث من تطورات علمية في مجال مرض السكر خلال المئتين سنة الاخيرة هي

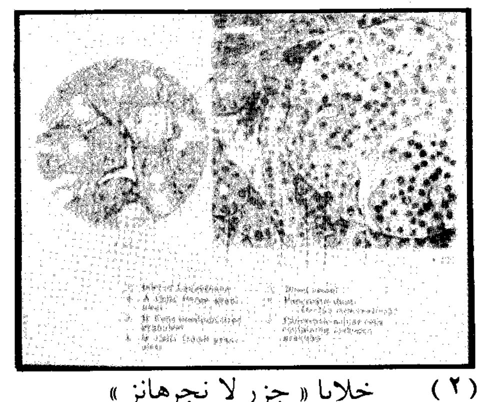
اولا : في بداية القرن التاسع عشر استطاع الإنسان ان يحلل نسبة السكر في دم المريض ، وهو اهم دليل للطبيب والمريض على ضوءه يحكم بالسيطرة على المرض .

ثم في جامعة فريدريك فيلهم في مدينة برلين الالمانية عام **١٨٦٩** م استرعى انتباه العالم الألماني (**بول لانجرهانز**) عندما كان يدرس الدكتوراه لشريحات البنكرياس وجود مجموعات من الخلايا تتميز عن غيرها وسميت بـ (**جزر لانجرهانز**) - (١) (٢) .

وفي عام ١٨٩٠ م استطاع العالمان (فون ميرنج و مينكوفسكي) ان يثبتا ان جزر لانجرهانز في البنكرياس تفرز مادة تسيطر على مستوى الجلوكوز في الدم .



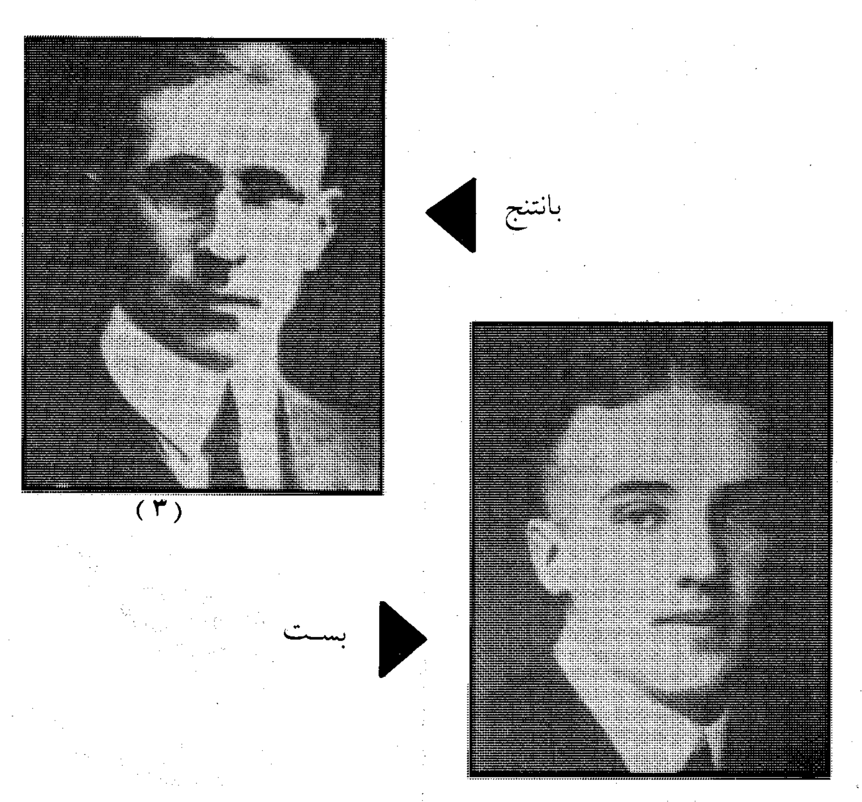
(١) البنكرياس



(٢) خلايا « جزر لا نجرهانز »

وفي عام **١٩٢٢** م تمكن جراح العظام الكندي (**بانتنج**) وتلميذه (**بست**) من عزل هذه المادة من البنكرياس واعطائها لمرضى السكر ، وتخفيف نسبة السكر في دم المرضى ، وسميت هذه الماده باسـم (أنسولين) لأن كلمة أنسولين باللغـة اللاتينية تعني (**جزيرة**) .

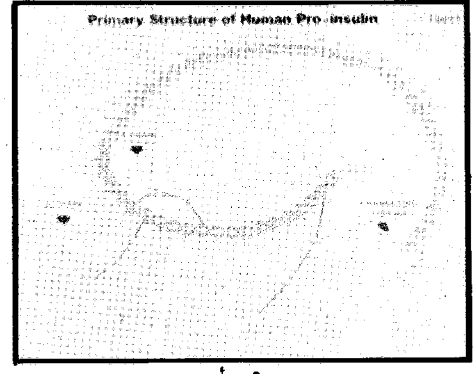
وكما ورد عن المصطفى عليه الصلاة والسلام (ما انزل اللـه من داء الا وانزل له دواء) . (حديث صحيح) وبهـذا الاكتشـاف فتحت افـاقـاً جديدة في علوم مرض السكر وتطور كيمياء الانسولين .



(٣)

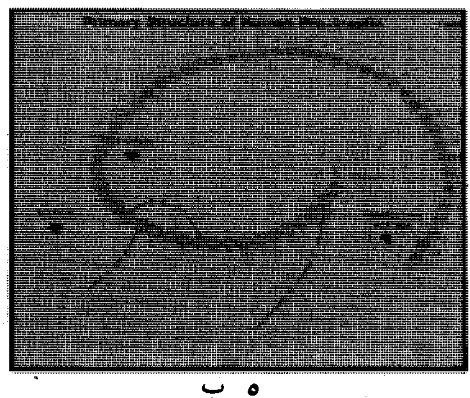
وقبل اكتشاف الانسولين كان المصاب بمرض السكر اما أن يموت جوعا من الحمية القاسية ، او يموت من مرضه ، اما الآن فان مريض السكر يستطيع ان يسيطر على مرضه ويعيش بقية حياته ماشاء اللـه .

وفي عام **١٩٥٥** م تمكن العالم (**سـانجر**) من معرفة تسلسل الاحماض الامينية التي تكون هورمون الانسولين في البقر والخنزير والانسان ، وحاز على جائزة نوبل للكيمياء عام **١٩٥٨** م **٥** أ



٥ أ

وفي عام **١٩٨٠** م بعـد بحـوث إستغرقت خمس سنوات إستطاع علماء في الولايات المتحده الامريكية وبريطانيا بمجهود مشترك ان يصنعوا (**إنسولين**) من جرثوم «الايكولاي» وسمي هذا الانسـولـين ـ « الانسـولـين البشري » وسأوضح الكثير عن هذا الانسولين في الصفحات التاليه . **٥** ب



٥ ب

اهـم ثـلاث معلـومات

١ ـ يحتاج جسـم الانسـان الى السكر كمصدر للطاقة مثل البنزين للسيارة

٢ ـ يحتاج الجسم الى هورمون الانسولين لتسهيل عملية دخول السكر الى خلايا وانسجة الجسـم .

٣ ـ لايتمكن المصاب بالداء السـكري من انتاج كمية كافية من مادة الانسولين .

ما هو مرض السكر ؟

مرض السكر اصبح اليوم مرض العصر ، أو بأدق تعبير (**مرض المدنية**) نتيجة إرتفاع وتحسن الحياة في عصرنا الراهن ، إذ اصبح الانسان اليوم يتناول النشويات المكرره وبكمية كبيره ، وبشكل زائد لم يسبقه اليه اخوه الانسان في الماضى . . اضافة الى الركون الى الراحه وقلة حركته لتوفر وسائل المواصلات .

مرض السكر هو عدم قدرة الجسم على استهلاك الجلوكوز الموجود في الدورة الدموية بطريقة طبيعية . ويأتي هذا العجز إما عن نقص كامل في كمية هورمون الانسولين الذى يفرزه البنكرياس ، او نتيجة عدم فعاليه الانسولين الموجود بكثرة على خلايا الجسم .

في كلتا الحالتين ترتفع نسبة السكر في الدم ، وعدم إستهلاك السكر يجعل المريض يشعر بجوع زائد متواصل ورغبة في التبول الكثير الذى يسبب جفافا في اللسان والجلد ، وعطشا شديدا ، وحكة في الجسم .

لكن الاحصائيات تدل على ان اكثر من ٥٠ ٪ من مرضى السكر **لايشكون من اعراضة قطعا** بالرغم من انهم يعانون منه ، ومعرضون لمضاعفاته على المدى الطويل . وقد يكتشف مرضهم عن طريق الصدفه مثلا عند زيارة الطبيب للكشف العام ، او لاجراء عملية جراحية ، او لأي سبب من الاسباب . **أي أن عدم وجود اعراض مرض السكر لاتعني عدم وجود المرض .**

الجلوكوز في الدم هو المصدر الاساسي للطاقة الحرارية التي تحتاجها اعضاء الجسم للقيام بواجباتها الفيزيولوجية ، وعندما يختل اداء هذا الواجب في الجسم ينقص وزن المريض الذى لايتجاوز عمره الثلاثين عاما ، بالرغم من زيادة شهيته وكمية طعامه . . اما اولئك الذين تجاوزت أعمارهم الاربعين فلسبب غير معروف يزداد وزنهم فوق الطبيعي ، ولهذا الوزن الزائد عامل كبير في سبب وجود المرض .

ومع أنه معروف حتى الآن ان مرض **السكر** ليس له علاج شافي لكنه بمشيئة الله يستطيع الطبيب المختص والمريض بالذات مستعينا بالله التغلب على مضاعفاته والسيطرة عليه ، طالما استمر المريض في اتباع نصائح الطبيب وواضب على المراجعة بإنتظام على مرور

الزمن ، وعندما يلاحظ الاخصائي ان المريض متمسك بالنصائح والعلاج وانه متحكم في مراقبة مرضه تصبح زياراته قليلة وعلى فترات متباعده ، اى مرة كل شهرين او ثلاثه . وهناك حقائق يجب ان يعرفها مريض السكر هي : ـ

إن الانسان المصاب بمرض السكر سيبقى يحمل معه هذا المرض طوال حياته ،ولابد له من :ـ

١ ـ التعاون مع الطبيب واتباع ارشاداته .

٢ ـ ان يعرف كل شيء بالتفصيل عن مرضه .

٣ ـ المحافظة على الحمية والمشى اليومي طوال حياته .

٤ ـ ان يعرف تماما ما ينفع وما يضر صحته .

اعراض مرض السـكر

(من اهمهـا)

١ ـ عطـش شـديد .

٢ ـ جـوع شـديد .

٣ ـ كـثرة التبـول .

٤ ـ تعـب شـديد .

٥ ـ حكة في الجلد (وعند المرأة بالذات في الاعضاء التناسلية) .

٦ ـ ألم وتنميل في الاطراف .

٧ ـ نقص او زيادة في الوزن عن الحد المناسب .

٨ ـ ضعـف في البصـر .

٩ ـ ظهور دمامل في الجسـم .

١٠ ـ حـدوث قروح جلدية بالذات في القدم .

١١ ـ بطء في شفاء الجروح .

الاوزان المثالية بالكيلو جرام بالنسبة للطول (للذكر والانثى)

الوزن بالكيلو جرام للذكر				الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام للانثى			
السـن					السـن			
٢٠ سنة	٣٠ سنة	٤٠ سنة	٥٥ سنة		٥٥ سنة	٤٠ سنة	٣٠ سنة	٢٠ سنة
٥٠	٥٢	٥٤	٥٦	١٥٠	٥٥	٥٢	٥٠	٤٩
٥٢	٥٥	٥٦	٥٨	١٥٢	٥٨	٥٥	٥٢	٥٠
٥٣	٥٦	٥٨	٦٠	١٥٥	٦٠	٥٦	٥٤	٥١
٥٥	٥٨	٦٠	٦٢	١٥٧	٦٢	٥٨	٥٥	٥٢
٥٦	٦٠	٦٢	٦٤	١٦٠	٦٣	٦٠	٥٧	٥٤
٥٨	٦٢	٦٤	٦٦	١٦٢	٦٥	٦٢	٥٩	٥٥
٦٠	٦٣	٦٥	٦٧	١٦٥	٦٧	٦٣	٦٠	٥٧
٦١	٦٥	٦٧	٧٠	١٦٧	٦٩	٦٥	٦١	٥٩
٦٣	٦٧	٧٠	٧١	١٧٠	٧١	٦٧	٦٣	٦١
٦٥	٦٩	٧١	٧٤	١٧٢	٧٤	٦٩	٦٦	٦٣
٦٧	٧١	٧٤	٧٦	١٧٥	٧٦	٧١	٦٨	٦٥
٦٩	٧٤	٧٦	٧٨	١٧٧	٧٨	٧٣	٧٠	٦٦
٧١	٧٦	٨١	٨٣	١٨٠	٨٠	٧٥	٧٢	٦٨
٧٦	٨٠	٨٣	٨٥	١٨٥	٨٥	٨١	٧٦	٧٣
٨١	٨٥	٨٨	٩٠	١٩٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠

الوراثة ومرض السكر

من عدة قرون عرف قدماء الهنواد ان مرض السكر يصيب اكثر من فرد واحد في العائلة الواحـدة . ولكن بالرغم من هذا حتى الآن لم يتمكن العلماء من معرفة القوة الوراثية لهذا المرض الا ان المعروف في هذا الوقت هو الآتي : -

١ - **مرض السـكر نوعـان :-**

أ) النوع الذى تبدأ اعراضه في اللذين تجاوزت اعمارهم الاربعين سنة , وهذا النوع يشمل ٨٠٪ من مرضى السكر .

ب) النوع الذى تبدأ اعراضه لدى الاطفال والذين هم اقل من الثلاثين من العمر

٢ - اذا تابعت حياة توأمين ووجدت ان احدهما بدأت معه اعراض المرض وهو لايزال في سن اقل من الثلاثين ، فنسبة حدوث المرض في التوأم الآخر اقل من (٥٠٪) . اما اذا اصيب أحدهما بالمرض وقد تخطى الأربعين سنة يصبح الآخر معرضاً للمرض بنسبة (٩٠٪) أو اكثر .

٣ - اذا كان أحد الوالدين مصابا بمرض السكر وبدأت معه اعراض المرض بعد أن تجاوز الاربعـين اضـافـه الى ان أحد افراد عائلته مصابا بالمرض يكون الانجال معرضين للمرض بنسبة عاليه .

٤ - اذا كان كلا الوالدين يعانيان من مرض السكر تكون نسبة نقل المرض للانجال عاليه .

٥ - اذا كان وزن الجنين في الرحم عند الولادة مرتفعاً يصبح معرضا للمرض .

٦ - اذا كان واخد فقط في العائلة مصابا بالمرض وهو طفل فنسبة حدوث المرض في اخوانه ضئيله .

هذا كل ماهو معروف حتى الآن عن عوامل الوراثه لمرض السكر ، الا ان ارادة المولى جل وعلا فوق كل ارادة وفوق كل علم عليم « **وما أوتيتم من العلم إلا قليلا** »(صدق الله العظيم) .

لذلك فان هذا لايمنع كليا اي شخص يعاني من مرض السكر ان يقبل على الزواج وينجب من الاطفال مايرزقه اللـه . . وقد توصل الطب بقدرة اللـه الى مستوى عال يمكنه من مقاومة اعراض المرض والوقاية من مضاعفاته وباستطاعة المصاب بمشيئة اللـه ان يعيش حياة هنيئة وفي صحة جيدة اذا وجد عناية ومساعدة وارشادات مستمرة من طبيب اخصائي .

معني التحكم والتغلب على مرض السـكر

المقصود بذلك هو تخفيف كمية الجلوكوز في الدم الى المستوى الطبيعي بحيث يكون :-

١ - اقل من ١٤٠ مج في الصباح قبل الافطار (اى بعد ثمان ساعات من الصيام) .

٢ - واقل من ١٨٠ مج (ساعتين بعد وجبة الطعام) .

كذلك يكون وزن المريض مناسبا لطوله وسـنه وجنسـه .

عندما يصل المريض لهذا الهدف بصفة مستمرة اصبح مسيطرا على مرضه متفاديا كثيرا من مضاعفاته ، وبذلك يكون قد عاد جسمه الى طبيعته ونشاط ذهنه المعتاد ، وبامكانه ان يعيش حياة كاملة في صحة جيدة لايحتاج الا الى مجهود بسيط للاستمرار نحو الهدف المذكور بمشيئة اللـه .

كيف تصـل لهذا الهـدف ؟

المريض المصاب بمرض السكر تكثر عنده كمية الجلوكوز في الدم ويزداد وزنه ويصبح معرضا لجميع مضاعفاته نتيجة : -

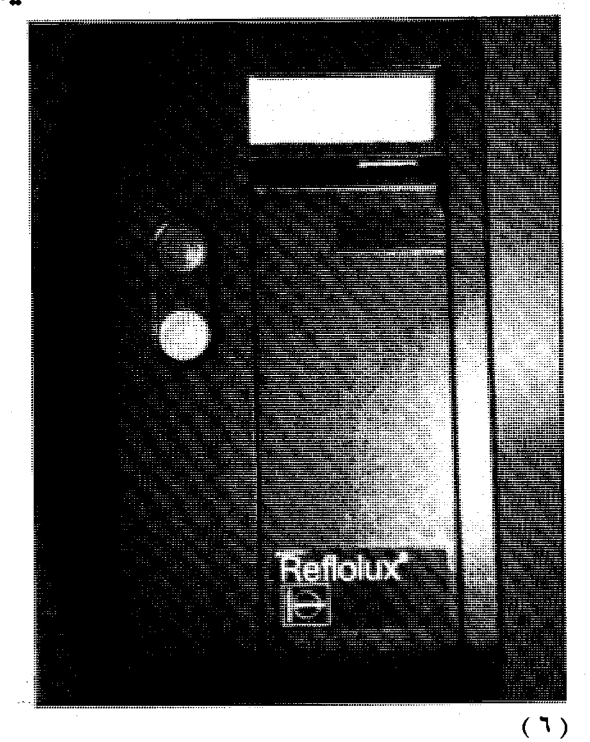
١ - عـدم التمسك بالحمية المقرره له .

٢ - عـدم اخـذ العـلاج (حبوب أو إبر) بانتظام .

٣ - عـدم ممارسة رياضة بدنية يوميا بانتظام .

فالحمية والرياضة هما اهم وسـائل العلاج ، وبدونهما لا يستطيع المريض ان يصـل الى الهدف .

نموذجان من اجهـزة تحليل نسـبة السـكر في الدم



(٦)

(٧)

فحص نسبة السكر في الدم من قبل المريض واهميته

ان تعرفك على نسبة الجلوكوز في الدم في الأوقات التالية : -

١ - **صائم .**
٢ - **ساعتان بعد الافطار .**
٣ - **قبل الغذاء مباشرة .**
٤ - **ساعتان بعد الغذاء .**
٥ - **قبل العشاء مباشرة .**
٦ - **ساعتان بعد العشاء .**
٧ - **عند النوم .**

وتسجيلها في السجل الخاص بك هي الطريقة الوحيدة التي تنبهك اذا كنت متحكمًا في مرضك أم لا . . . والنتائج ترشدك الى الآتي : -

١ - **انك اكثرت في الوجبة الخاصة بذلك الفحص ، وتقليلها في الوجبة في المرة الثانية .**

٢ - **ان شعرت بتعب او نعاس او صداع وحللت النسبة ووجدتها اقل من ٦٠** مج **يتضح لك ان هذه الاعراض نتيجة انخفاض شديد في نسبة السكر في الدم وعليك ان تتعاطى اي شراب حلو يزيل عنك هذه الأعراض ، وبهذا تتفادى تعرضك للاغماء قبل حدوثه وكذلك تسائل نفسك عن السبب : -**

- **هل بذلت مجهودا زائدا عن المعتاد ؟**
- **هل تأخرت عن وجبة طعامك ؟**
- **هل اخطأت في جرعة الانسولين ؟**

الى حدما تستطيع ان تصبح طبيب نفسك وتتعرف على الكثير من مرضك ، وتنظم حياتك بدقة تتفق مع متطلبات مرضك طالما انك ملما بالهدف وتستطيع قياسه ، ولديك الوسيلة ، وتساعد طبيبك على ارشادك وتوجيهك وضبط علاجك .

الوسيلة

لأهمية ماذكر فقد اجتمع المهندسون الالكترونيون لصنع جهاز صغير ليس بذى ثمن مادى يذكر قياساً بنفعه الصحى إذ بموجبه تستطيع - وانت في منزلك - ان تحلل بمفردك نسبة

السكر في دمك من خلال قطرة دم واحدة في اقل من ثلاث دقائق وعلى مستوى دقيق كأن لديك مختبراً خاصاً في منزلك .

هذه الانواع من الاجهزة بسيطة الاستعمال تعمل ببطارية بإمكانك ان تتعلم طريقة إستعمالها من قبل طبيبك في اقل من ساعة ، ومتوفره في الأسواق بكثره ، ويستحسن إستشارة طبيبك عن أفضلها .

داء السكر نوعان : ـ

النوع الأول : ـ الذي يعتمد على الأنسولين في علاجه والذي يسمى احياناً (بسكر الاحداث) ويظهر في سن مبكر اثناء مرحلتي الطفولة والبلوغ ، ويتميز هذا النوع بعجز شديد في وظيفة البنكرياس ونقص مطلق في إفراز الأنسولين . لذلك يحتاج المصاب الى المعالجة بمادة الأنسولين يوميا مع برنامج غذائي متوازن . ولايستجيب المصاب بهذا النوع للعلاج بالحمية وتناول الحبوب .

النوع الثاني : ـ الذي لايعتمد على الانسولين في علاجه والذي احياناً يسمى بـ (سكر البالغين) ويحدث في منتصف العمر أو بعده ، ويتميز بنقص نسبي في إفراز الانسولين بحيث لايكفي لتخفيض السكر في الدم .

تصاحب السمنة غالبية المصابين بهذا النوع وتكفي الحمية والرياضة وتخفيف الوزن لعلاجه في كثير من الحالات ، بينما يحتاج البعض الى استخدام اقراص الأدوية التي تعمل على تحفيز البنكرياس لأنتاج كمية أكبر من الأنسولين وتقوية مفعوله على الخلايا .

ملحوظة هامة

لاتصدق مايقال عن العلاجات الشافية للمرض والتي يروجها البعض مثل الأعشاب وغيرها ، فهي لاتستند الى أساس علمي ، وبالرغم من التقدم العلمي الهائل في مجال علاج داء السكري لم يتوصل حتى الآن الى اكتشاف مايمكن أن يزيل الاصابة ويشفيها بالشكل الذي نتمناه .

والى ان يأتي ذلك الوقت عليك بالمثابرة على العلاج ، واطمئن فهناك سيل من البحوث والتجارب تُجرى في كافة انحاء العالم ، وتهدف إلى ايجاد طرق افضل لعلاج داء السكري وتضيف باستمرار معرفة جديدة حول اسباب المرض وطرق مكافحته .

الحمية

حتى يومنا هذ لم يتمكن الطب ان يجد بديلا للحمية في التحكم في مرضك ، وتعتبر الحمية ٧٠٪ من علاجك وعاملاً اساسي يوفر لك الصحة ويحميك من مضاعفات مرض السكرى وكثيرا من الامراض الاخرى .

لذلك يجب عليك ان تفهمها جيدا وتطبقها بإخلاص ودقة وبصفة دائمة مهما كانت الظروف واينما كنت ، وان توفرها لنفسك دائما مثلما تسعى وتجتهد لتوفير مستلزمات حياتك من ملابس ووسائل ترفيه وغيرها .

الحمية التي ينظمها لك الطبيب هي التي تعطي كل مايحتاجه جسمك من طاقة دون ان تسبب ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم .

لهذا يجب عليك ان تتناول جميع ماهو مقرر لك في كل وجبة (لا أقل ولا أكثر) .
في بداية الأمر ستضطر الى وزن المقادير ، ولكن بمرور الزمن تتعلم كيف تحدد المقادير المطلوبه بدون استعمال الميزان .

ستجد في بيان حميتك انواع المأكولات التي : -

- تتجنبها قطعا .

- تستطيع تناولها بحرية وبدون تقيد في الكمية .

- تأكلها بكمية محدودة .

نظم عامة شاملة بالنسبة للحمية : -

١ - اي غذاء طعمه حلو تجنبه بتاتا عدى فواكه الشتاء .

٢ - اكثر من الخضار والسلطة .

٣ - تجنب لحم الخرفان والماعز .

٤ - اللحوم البيضاء مثل الدواجن والسمك اكثر فائدة غذائيا من اللحوم الحمراء .

٥ - البقولات والحبوب مثل الفستق واللوز والفصفص كمية قليلة منها بمقدار ملء الكف تحتوي على حوالي ٦٠٠ سعرة حرارية فتجنبها .

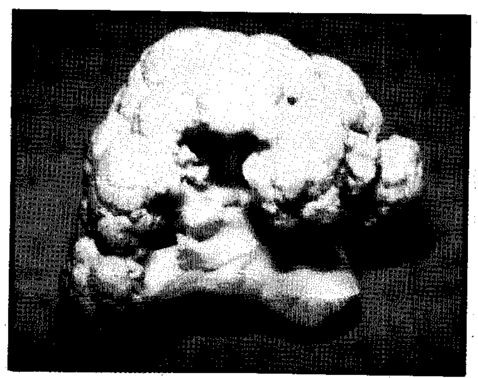
٦ - تناول وجبات طعامك في كل يوم في اوقات منتظمة محددة موزعة على ست وجبات على مدى النهار والليل .

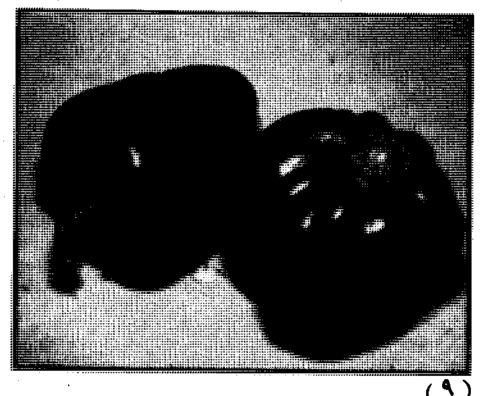
« المقوله الشعبيه تقول (كُلْ ما يعجبك . . . وألْبَسْ ما يعجب الناس) . اى تجامل مضحياً بصحتك . (إذا . . فهي مقوله خاطئه) وعليك ان تتذكر دوماً انك حين تذهب للولائم في المناسبات . . فليس الأكل هدفك . . بل هو الأجتماع والترفيه والتسليه » .

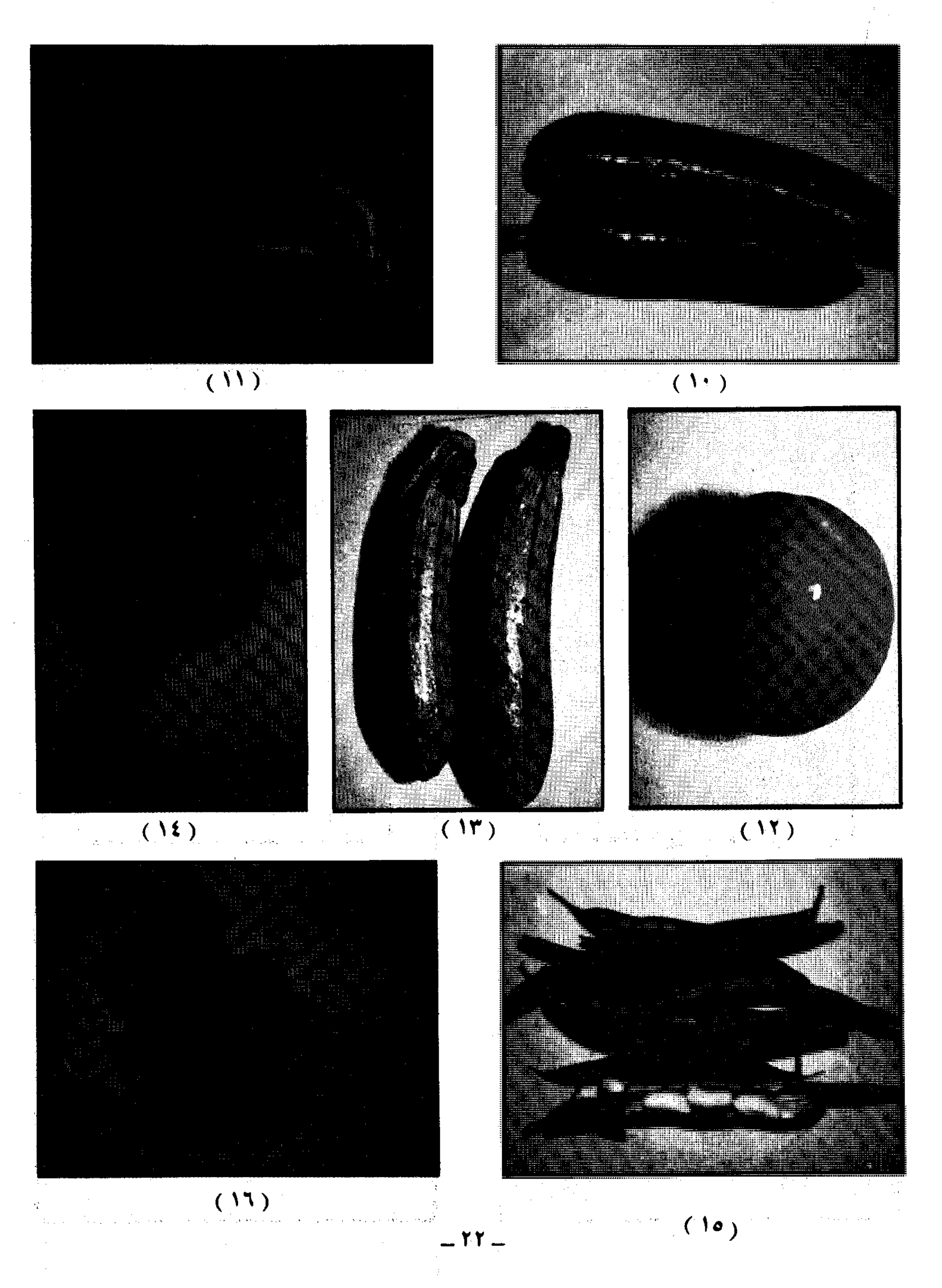
أنواع المأكولات التي تستطيع تناولها بدون تقيد في الكمية ، ويستحسن الإكثار منها .

النــــوع	السعرات الحراية في كل ١٠٠ جرام	صـــورة
قرنبيط	٣١	٨
فلفل اخضـر	٣٧	٩
خيـــار	١٧	١٠
خـــس	١٩	١١
طمـاطـم	٢٥	١٢
كـوسـه	٣١	١٣
سبانـخ	٣٣	١٤
فاصولية خضراء	٤٦	١٥
جـرجـير	٣٣	١٦

النوع	السعرات الحرارية في كل ١٠٠ جرام	صورة
كـرنـب	٣٣	١٧
باذنجـال اسـود	٣٢	١٨
كـرات	٢٠	١٩
ملـوخيـة	٥٠	٣٠
سـلق	٤٢	٢١
لفــت	٤٥	٢٢
بصـل أخضـر	٤١	٢٣
ثــوم	٢٥	٢٤
ورق عنب غير محشي	٢٣	٢٥
باسـله	١٠٢	٢٦
بقـدونس	٥٦	٢٧
جـزر أحمـر	٤٢	٢٨


(٨)

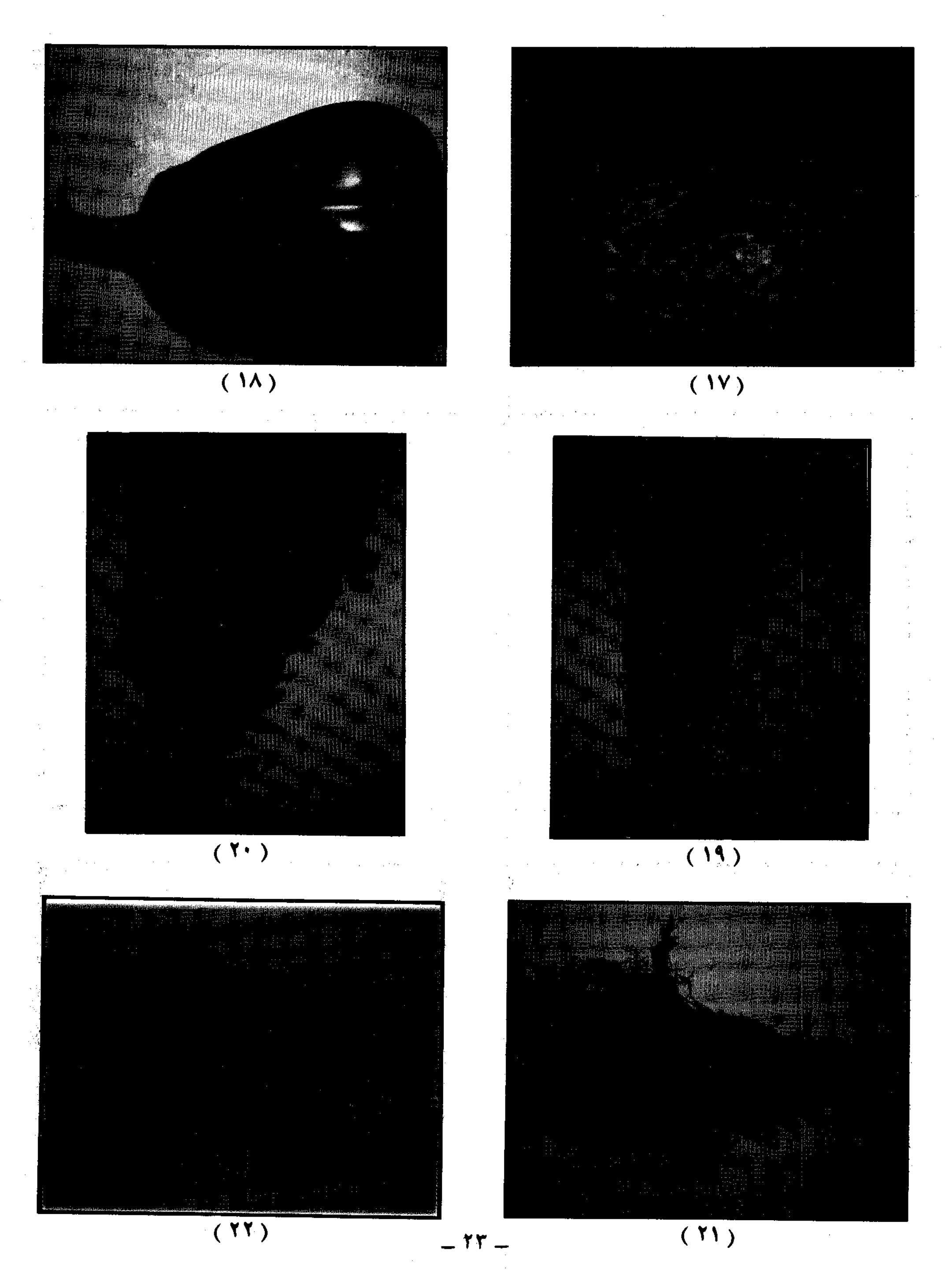

(٩)



(١١) (١٠)

(١٤) (١٣) (١٢)

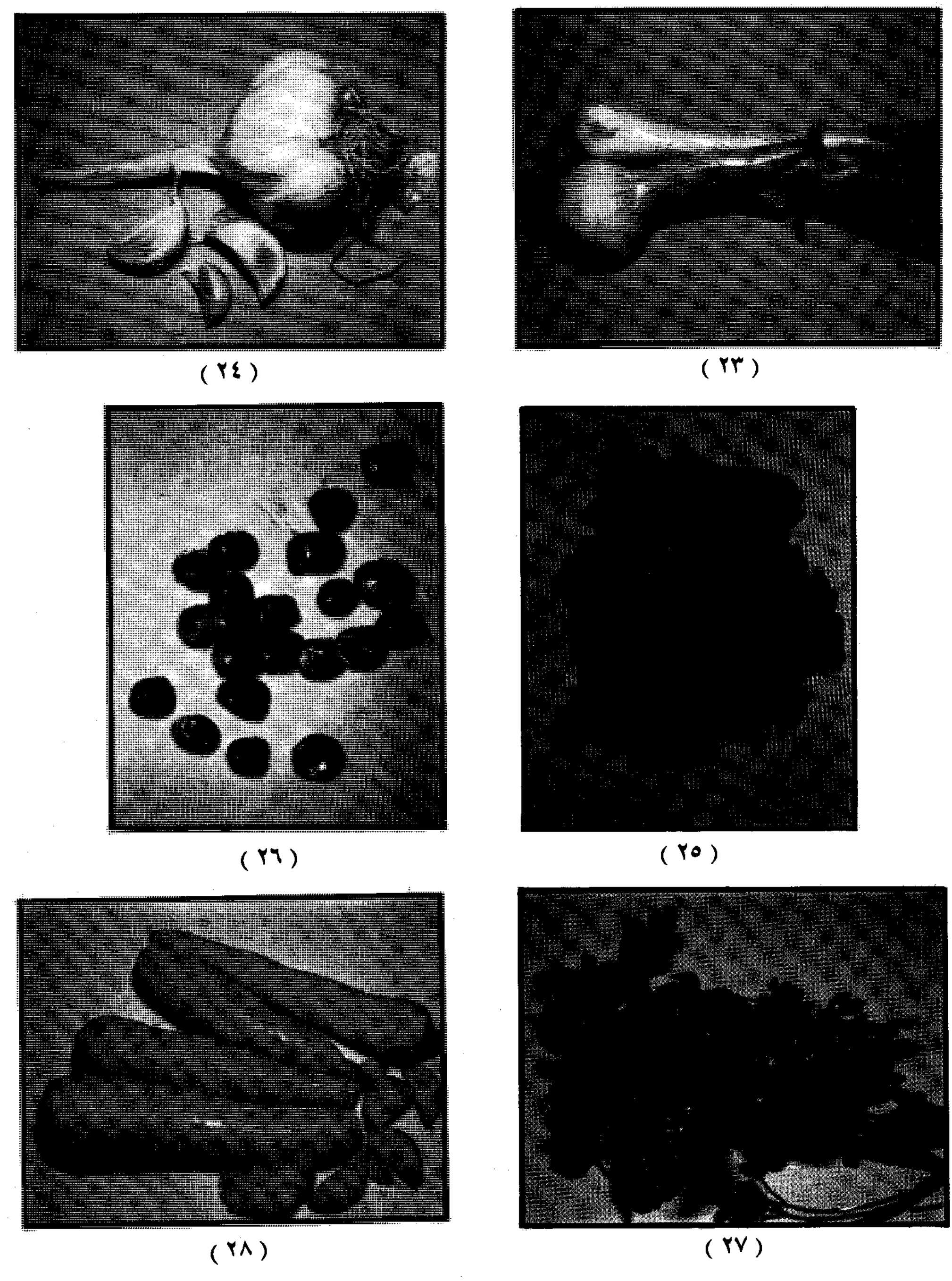
(١٦) (١٥)



(١٨) (١٧)

(٢٠) (١٩)

(٢٢) (٢١)



(٢٣)

(٢٤)

(٢٥)

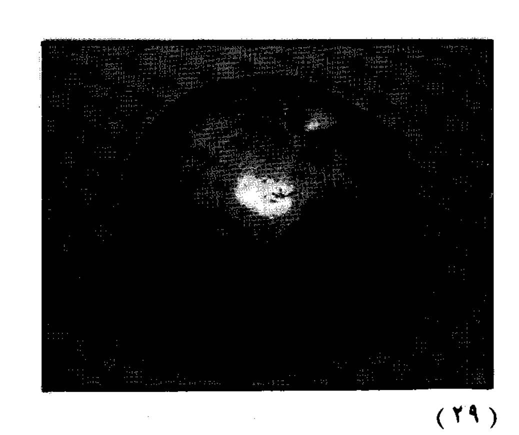
(٢٦)

(٢٧)

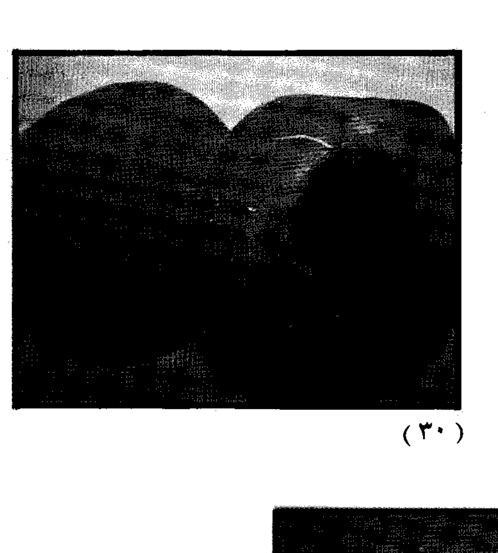
(٢٨)

الفاكهة

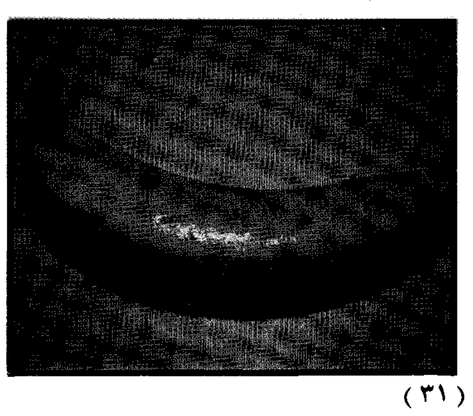
الصنف	الكميه	السعرات الحرارية	صورة
تفاح	واحدة - ١٥٠ جرام	٢٥	٢٩
مشمش	ثلاث - ١٥٠ جرام	٦٤	٣٠
موز	واحدة - ١٠٠ جرام	١٠٢	٣١
بلح أحمر	ثلاث - ١٠٠ جرام	١٦٣	٣٢
تمر	ثلاث - ١٠٠ جرام	٥٠٠	٣٣
عنب	ست - ١٠٠ جرام	٧٦	٣٤
يوسف افندى	واحدة - ١٥٠ جرام	٧٥	٣٥
برتقال	واحدة - ١٥٠ جرام	٧٥	٣٦
مانجو	واحدة - ١٠٠ جرام	١٠٠	٣٧
حبحب	شريحة - ١٠٠ جرام	٢٨	٣٨
خربز حلو	شريحة - ١٠٠ جرام	٣٥	٣٩
فراوله	٨ حبات - ١٠٠ جرام	٤٠	٤٠
أنناس	شريحة - ١٠٠ جرام	٥٩	٤١
رمان حلو	حبة - ١٠٠ جرام	٧٧	٤٢
خوخ	حبتان - ١٠٠ جرام	٥٢	٤٣
قصب سكر	قطعة - ١٠٠ جرام	٥٠٠	٤٤



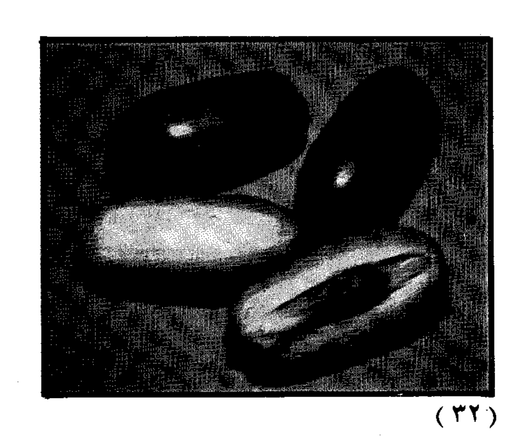
(٢٩)



(٣٠)

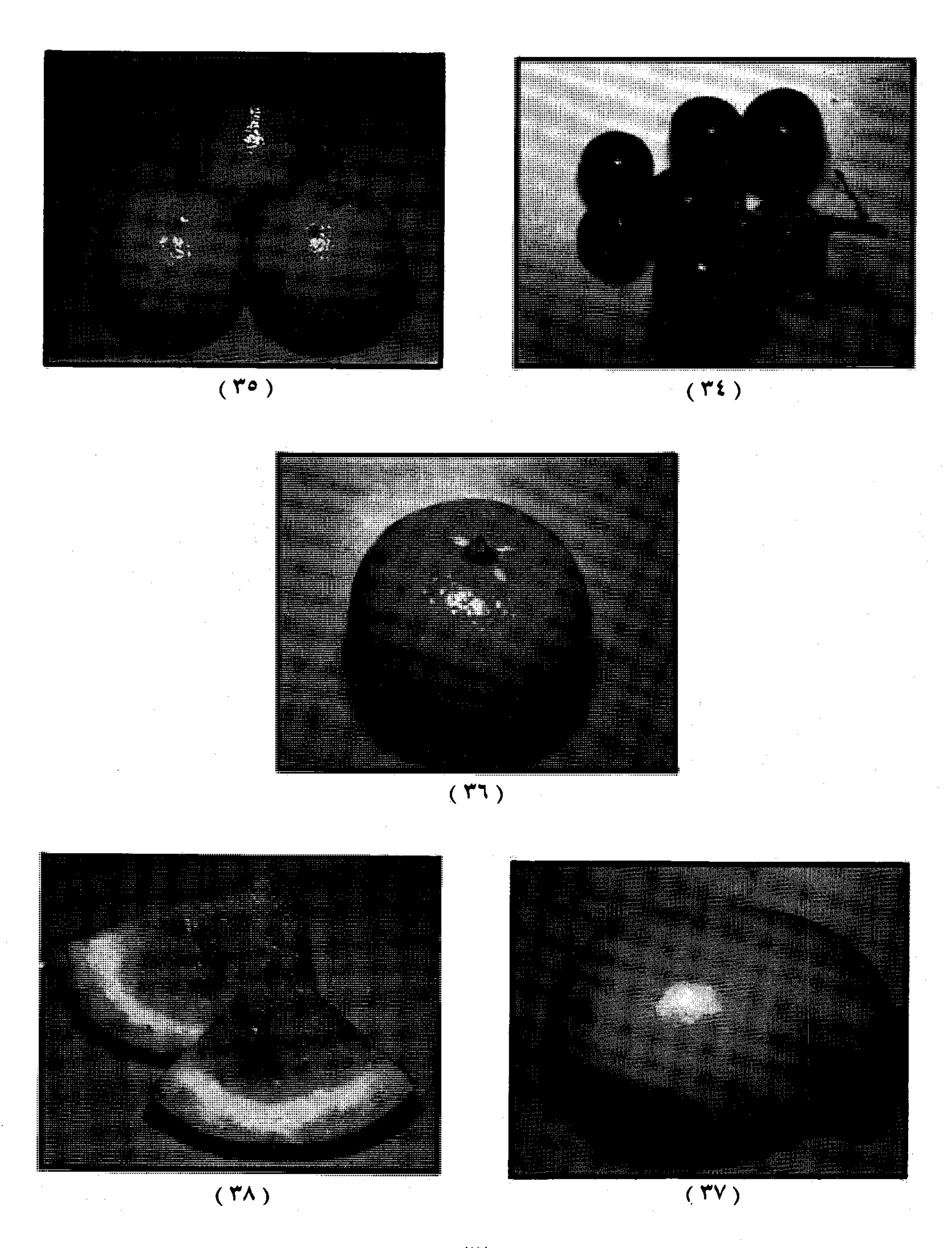


(٣١)



(٣٢)

(٣٣)



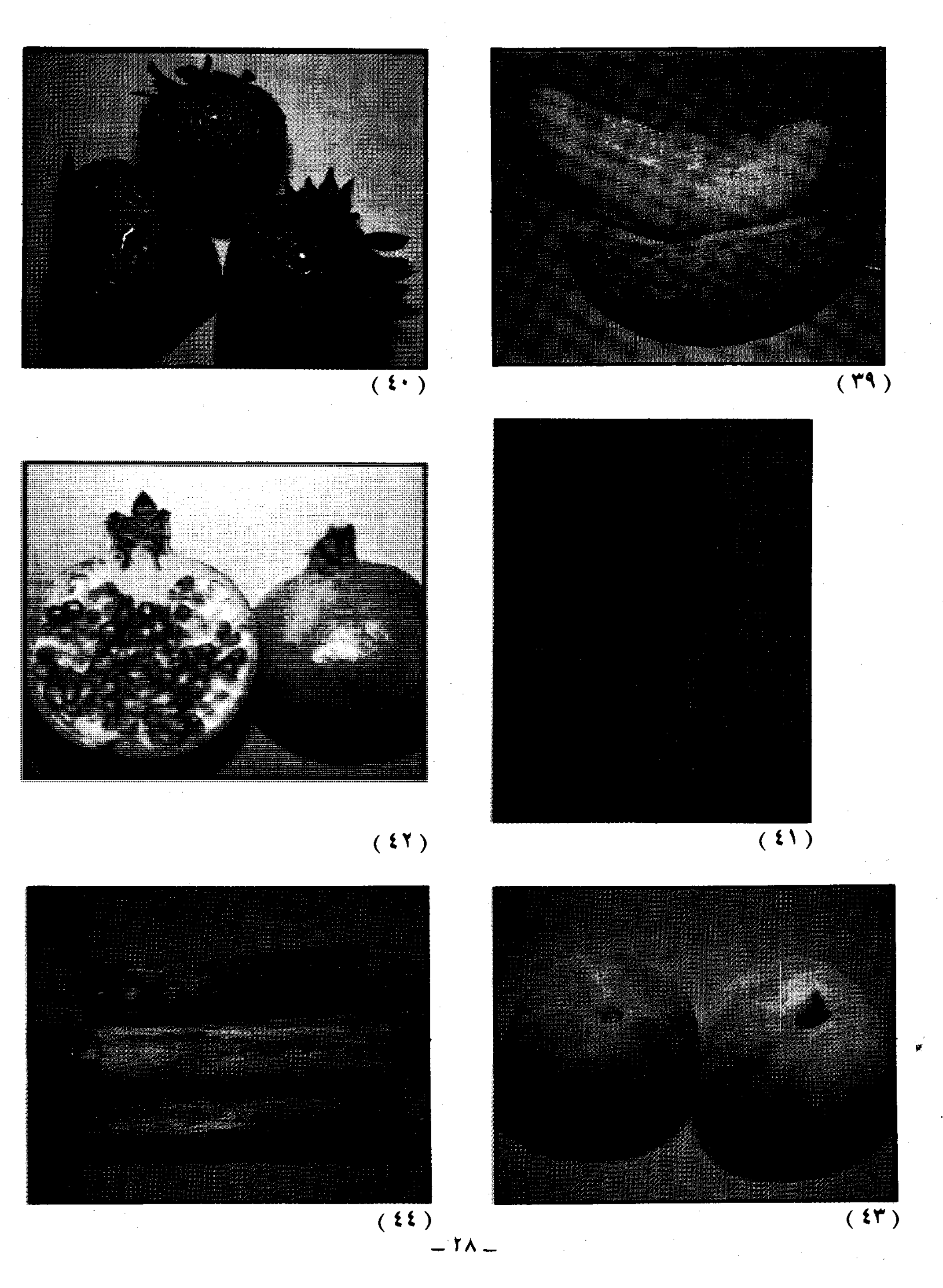
(٣٥)

(٣٤)

(٣٦)

(٣٨)

(٣٧)



(٤٠)

(٣٩)

(٤٢)

(٤١)

(٤٤)

(٤٣)

البقوليات والزيوت

الصنف	الكمية	سعرات حرارية
فول	٤ ملاعق	٢١٠
لوبيا	٤ ملاعق	٢١٠
فاصوليا ناشفه	٤ ملاعق	٢١٠
عدس	٤ ملاعق	٢٣٥
حلبه	١٠٠ جرام	٣٦٥
ترمس	١٠٠ جرام	٤٢٠
سمسم	١٠٠ جرام	٦٢٢
فصفص أو لب	١٠٠ جرام	٥٩٥
فول سوداني أو لوز	١٠٠ جرام	٥٩٠
فستق	١٠٠ جرام	٦٣٥
حُمُّص	١٠٠ جرام	٣٧٦

الزيوت

الصنف	الكميه	سعرات الحرارية
زبدة	١٠٠ جرام	٧٥٠
سمن طبيعي	ملعقه	١٣٥
سمن صناعي	ملعقه	١١٠
زيوت النبات	ملعقه	١٤٠
زيت الزيتون	ملعقه	١١٥

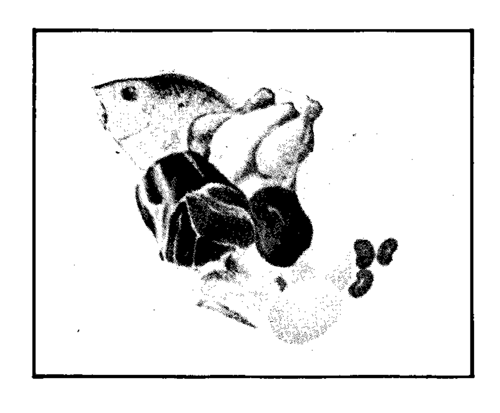
رمضانيات وحلويات

الصنف	الكمية	السعرات الحرارية
بقلاوه	قطعة ١٠٠ جرام	٥٤٠
كعك	قطعة ٥٠ جرام	٢٥٠
كنافه	قطعه ١٠٠ جرام	٣٤٥
هريسه	١٠٠ جرام	٥٢٠
تين مجفف (قمر الدين)	١٠٠ جرام	٣٠٣
ام علي	ملعقتان ١٠٠ جرام	٣٠٠
لقيمات	حبه ٣٠ جرام	٢٠٠
عسل طبيعي	ملعقه ٥٠ جرام	٢٥٠
مربى	ملعقه ٥٠ جرام	٢٠٠
آيس كريم	ملعقه ٥٠ جرام	٢١٥
مهلبيه	ملعقه ٥٠ جرام	١٩٥

ولأرتفاع نسبة السكريات في هذه الأصناف يُنصح بعدم تناولها

اللحـــوم

الصـنف	الكميـه	السعرات الحرارية
لحَم بقري بدون دهن	١٠٠ جرام	٢٤٠
لحم إبل بدون دهن	١٠٠ جرام	١٩٣
لحم ضاني (خروف ، ماعز)	١٠٠ جرام	٢٦٧
دواجـن	ربع فرخة ٢٥٠ جرام	٣٠٠
أرانــب	ربع أرنب ٢٥٠ جرام	٢٩٠
كبـدة	١٠٠ جرام	١٣٦
لحـم كلاوي	١٠٠ جرام	١٣١
مُخ	١٠٠ جرام	١٢٥
سـمك	١٠٠ جرام	١٤٩
شـاورمـة	١٠٠ جرام	٢٢٣



النشـــويات وغـيرهـا

الصــنف	الكميـــة	السـعرات الحرارية
مكـرونه	ملعقه واحده	٤٢
أرز	ملعقـه واحده	٥٥
بيض (مسلوق)	حبـه واحـده	٨٠
جبن ابيـض	٥٠ جرام	٥٠
رغيف (عيـش)	ربع رغيـف	١٢٠
حليـب	كوب ٢٠٠ مل لتر	٢٠٠
عصير برتقال	كوب ٢٠٠ مل لتر	٩٠
ببسي كولا	زجاجـة ٢٠٠ مل لتر	٨٠
سـفن آب	زجاجـة ٢٠٠ مل لتر	٧٢

قوانين عـامـة

١ - الوزن المثالي هو = الطول سم ناقص ١٠٠ كج .

٢ - يحتاج الجسم من السعرات الحرارية الآتي : -

- قليل النشاط ١٥ × الوزن المثالي = سعرات حرارية يومياً .
- متوسط النشاط ٢٠ × الوزن المثالي = سعرات حرارية يومياً .
- كثير النشاط ٢٥ × الوزن المثالي = سعرات حرارية يومياً .

نمـاذج من وجبـات الأفطـار

نمـوذج (١) — ٣٠٠ سعر حراري

كوب شاي بحليب بدون سكر	٥٠
بيضة مسلوقة	٨٠
قطعة جبن أبيض ٥٠ جرام	٥٠
ربع رغيف (عيش)	١٢٠

نمـوذج (٢) — ٣٢٥ سعر حراري

كوب شاي بحليب بدون سكر	٥٠
بيضة مسلوقة	٨٠
ربع رغيف (عيش)	١٢٠
برتقالة	٧٥

نمـوذج (٣) — ٣٧٥ سعر حراري

كوب حليب	٢٠٠
قطعة جبن أبيض ٥٠ جرام	٥٠
ربع رغيف (عيش)	١٢٠

نمـوذج (٤) — ٣٨٠ سعر حراري

كوب شاي بحليب بدون سكر	٥٠
٢ بيضة أومليت	١٦٠
مع ملعقة سمن صغيرة	٥٠
ربع رغيف (عيش)	١٢٠

نموذج (٥)	٤١٠ سعر حراري
كوب شاي بحليب بدون سكر	٥٠
٤ ملاعق فول	٢١٠
مع ملعقة صغيرة زيت زيتون	٤٥
ربع رغيف (عيش)	١٠٥

نموذج (٦)	٤٢٠ سعر حراري
كوب شاي بحليب بدون سكر	٥٠
٢ بيضة مسلوقة	١٦٠
نص رغيف (عيش)	٢١٠

نموذج (٧)	٤٢٠ سعر حراري
كوب نسكافيه بملعقة واحدة حليب بودره	٦٠
قطعة جبن أصفر ٥٠ جرام	١٢٠
نص رغيف (عيش)	٢٤٠

نموذج (٨)	٥٠٥ سعر حراري
كوب شاي بحليب بدون سكر	٥٠
قطعة جبن أصفر ٥٠ جرام	١٢٠
قطعة طماطم ٥٠ جرام	٣٥
٢ ملعقة زيت زيتون	٩٠
نصف رغيف (عيش)	٢١٠

نماذج من وجبات الغذاء

نموذج (١)	٥٦٥ سعر حراري
طبق سلطه نصف ك	١٠٥
خضار ٣٠٠ جرام	١١٥
شريحة لحم مسلوقة أو مشوي ١٠٠ جرام	٢٤٠
تفاحة واحدة	١٠٥

نمـوذج (٢) — **٦٠٥ سـعر حراري**

طبق سلطه نصف ك	١٠٥
٥ ملاعق فول مدمس	٢٦٠
ملعقة صغيرة زيت	٤٥
ربع رغيف (عيش)	١٠٥
برتقاله	١٠٠

نموذج (٣) — **٦٥٥ سـعر حراري**

طبق سلطة نصف ك	١٠٥
طبق شوربة خضار ٢٥٠ جرام	١٨٠
ربع فرخه أو أرنب مسلوقة أو مشوي	٣٠٠
حبحب أو خربز ٢٥٠ جرام	٧٠

نموذج (٤) — **٧٠٠ سـعر حراري**

طبق سلطة نصف ك	١٠٥
٤ ملاعق كبيرة مكرونه مسلوقة	١٤٥
شريحة لحم خروف مشوى ١٥٠ جرام	٣٩٠
فراولة ٨ حبات ١٥٠ جرام	٦٠

نموذج (٥) — **٧٦٥ سعر حراري**

طبق سلطه نصف ك	١٠٥
ربع ك سمك مشوى	٣٧٠
٤ ملاعق أرز كبيرة أو نصف رغيف (عيش)	٢٢٠
حبحب أو شمام ٢٥٠ جرام	٧٠

نموذج (٦) — **٧٩٥ سعر حراري**

طبق سلطـه نصـف ك	١٠٥
٨ ملاعق خضـار	١٤٠
قطعة لحم بقري ١٠٠ جرام	٢٤٠
نصف رغيف (عيش) أو ٤ ملاعق أرز كبيره	٢١٠
مانجو ١٥٠ جرام	١٠٠

نماذج من وجبـات العشــاء

نموذج (١)	٢١٥ سعر حراري
علبة زبادي ١٠٠ جرام	٦٠
قطعة جبن أبيض ٥٠ جرام	٥٠
ربع رغيف (عيش)	١٠٥

نموذج (٢)	٤١٥ سعر حراري
٦ حبات زيتون أسود	٢٠٥
نصف رغيف (عيش)	٢١٠

نموذج (٣)	٤٥٠ سعر حراري
٢ حبة بيض أومليت	١٦٠
مع ملعقة صغيرة سمن	٤٥
بسطرمه ٥٠ جرام	١٤٠
ربع رغيف (عيش)	١٠٥

نموذج (٤)	٥٥٠ سعر حراري
٢ شريحة مُخ ٢٠٠ جرام	٢٥٠
مع ملعقة سمن كبيرة	٩٠
نصف رغيف (عيش)	٢١٠

نموذج (٥)	٦٨٥ سعر حراري
٢ حبات سجق ١٠٠ جرام	٤٧٥
نصف رغيف (عيش)	٢١٠

نموذج (٦)	٦٠٥ سعر حراري
٦ ملاعق أرز	٣٣٠
٤ ملاعق مكرونه	٢٢٠
كشنة بصل	٥٥

ارتفاع نسبة الدهنيات في الدم

ارتفاع نسبة الدهنيات في الدم تنقسم الى خمسة انواع على النحو التالي :-

نوع رقم ١

هنا ترتفع نسبة الترايجليسرايد فقط أما نسبة الكوليستيرول فهي في المعدل الطبيعي . هذا النوع نادر جداً ويصيب الانسان من طفولته باعراض متنوعه من ضمنها الأم في البطن ، تضخم في الكبد والطحال . مع ظهور أكياس دهنية على الجلد .

نوع رقم ٢

أ - هنا ترتفع نسبة الكوليستيرول فقط والترايجليسرايد يكون في المعدل الطبيعي ويصيب الشباب بنسبة ٥٠٪ من أفراد العائلة اذا كان واحد من الوالدين مصاباً .

ب - غير وراثي في أغلب الأحيان وهو مثل رقم (٢ - أ) باضافة زيادة في نسبة الترايجليسرايد .

نوع رقم ٣

هذا النوع نادر ، ووراثي ، ولا يصيب الفرد الا اذا كان الوالدان لديهما عامل المرض ، وهنا تكون نسبة الكوليستيرول والترايجليسيرايد مرتفعة .

نوع رقم ٤

هنا نسبة الترايجليسيرايد فقط مرتفعة ، وهذا النوع يحدث في أكثر من فرد في العائلة والبلازمه لونها مثل اللبن من شدة ارتفاع نسبة الترايجليسيرايد .
وهذا النوع يصيب متوسطي العمر (أي مافوق ٣٥ سنة) ولا يحدث في سن الطفولة .

نوع رقم ٥

هو عبارة عن مختلط مابين نوع نمره ١ ونمره ٤ ، ويحدث عند المصابين بداء السكر أو التهاب البنكرياس ونسبة الترايجليسيرايد عالية جداً فوق ١١ مل مول في اللتر .

معدل الدهنيات والكوليستيرول والترايجليسيرايد في الاطعمة

الطعـــــام	الكميـة	الكوليستيرول	مجموع الدهنيات	الترايجليسيرايد
	جـرام	مـلج	جـرام	جـرام
لحم البقر	٢٨	٢٥	٣	١
الضـاني	٢٨	٢٧	٤	١
السـمك	٢٨	١٥	١	١/٢
التـونـه	٢٨	١٧	٢	١/٢
السـالمون	٢٨	١٠	١ ١/٢	١/٤
لوبستر	٢٨	٦٥	١/٣	٠
جـمبري	٢٨	٤٢	١/٣	٠
فخذة دجاج	٢٨	٢٥	٢ ١/٢	١/٢
صدر دجاج	٢٨	٢٢	١ ١/٢	١/٤
فخذة ديك رومي	٢٨	٢٨	٢	١/٢
صدر ديك رومي	٢٨	٢٢	١	١/٤
مُخ	٢٨	٥٦٠	٢ ١/٢	١/٢
كـلاوي	٢٨	٢٢٥	٣ ١/٢	١ ١/٢
كبدة ماعز	٢٨	١٢٢	١	١/٢
كبدة دجاج	٢٨	٢٠٨	١	١/٢

معدل الدهنيات والكوليستيرول والترايجليسيرايد في الاطعمة

الطعـــــام	الكميـة	الكوليستيرول	مجموع الدهنيات	الترايجليسيرايد
	جـرام	مـلج	جـرام	جـرام
بيضة كامله	٥٠	٢٧٤	٥½	١½
بياض بيضة	٣٣	٠	٠	٠
صفار بيضه	١٧	٤٧٢	٥½	١
جبنه بيضاء قليلة الدهن	٢٨	١	½	
جبنه عاديه	٢٨	٤	١½	½
زبـده	٥	١١	٤	٢½
حليب قليل الدهن	٢٤٤	١٠	٢½	١½
حليب عادي	٢٤٤	٨	٤½	٣
حليب خالي من الدهن	٢٤٤	٤	½	٠
لبن رايب	٢٢٧	٢٩	٧	٥
زيت الذره	١٤	٠	١٣	١½
زيت زيتون	١٤	٠	١٣	٢
زيت اللوز	١٤	٠	١٣½	٢
زيت سمسم	١٤	٠	١٣½	٢
لوز بجلي	١٥	٠	٨	½
لوز الكاجو	١٥	٠	٧½	١½
فستق	١٥	٠	٨	١
رغيف (عيش)	٢٥	٠	١	٠

أهم علاج متفق عليه جميع الأطباء والعلماء بالنسبة لنوع نمره ٤ ، ٥ هو الرياضة البدنية اليومية المنتظمة مثل :ـ

١ ـ **المشي السريع لمدة حوالي نصف ساعة يومياً .**
٢ ـ **السباحة لمدة ساعة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع .**
٣ ـ **التمارين الرياضية كل صباح لمدة نصف ساعة يومياً .**
٤ ـ **ممارسة احد الألعاب الرياضية مرة في الأسبوع مثل : كرة السلة التنس ، تنس الطاولة ، ، ، ، الخ .**

النوع الثاني المهم من العلاج هو :ـ

الحمية من المواد الدهنية بحيث لاتزيد نسبة الدهنيات التي تؤكل يومياً عن ٤٠ جراماً من الدهنيات ، وتكون مجموع السعرات الحراية في طعامك اليومي من البروتين والنشويات لاتزيد عن ١٢٠٠ سعر حراري .

حبوب مرض السكر

هذا النوع من الادوية يستعمل في النوع الثاني من داء السكرى في حالة فشل الحمية لوحدها من التحكم في نسبة السكر في الدم .

تشمل هذه الأدوية الأنواع التالية :ـ

ديابنيز ـ يؤخذ في جرعة واحدة في اليوم وتتراوح الجرعة من ١٠٠ مج الى ٥٠٠ مج في اليوم الواحد .

٤٥ ديانبيز

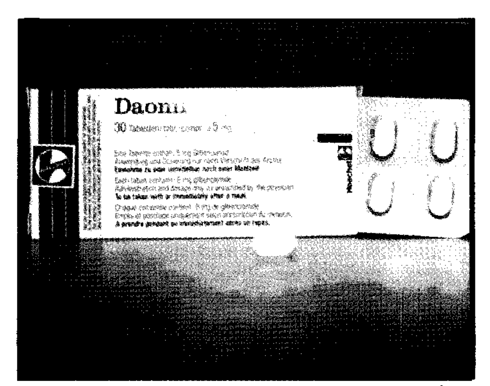
<u>ديوانيل أو يوجلوكون</u> ـ يؤخذ مرة واحدة في اليوم أو مرتين في اليوم وتتراوح الجرعة بين ٢،٥٠ مج – نصف حبه – الى ٢٠ مج اي حبتين مرتين في اليوم .

<u>ميني داياب</u> ـ يؤخذ على مرتين أو ثلاث مرات في اليوم .

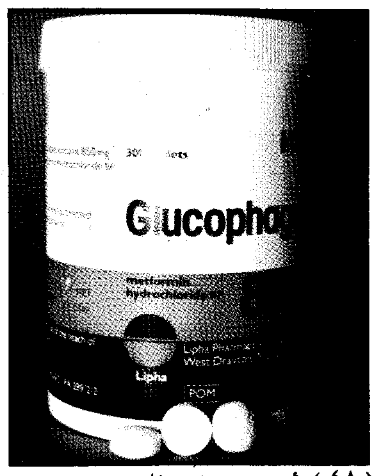
<u>جلوكوفاج</u> ـ يؤخذ مرتين في اليوم أو ثلاث مرات في اليوم .

الجرعة والنوع المناسب يحدد لك من قبل طبيبك الاخصـائي .

جميع الأنواع تؤخذ قبل وجبة الطعام بربع الساعة عدى الجلوكوفاج يؤخذ مع الأكل .

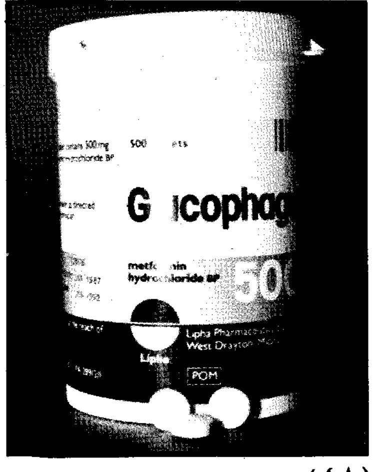


(٤٦) ديوانيل ـ أو يوجلوكون



(٤٨) أ جلوكوفاج

(٤٧) ميني داياب



(٤٨) ب

<u>لاتستعمل هذه الأدوية إلا بارشادات من طبيبك الاخصائي .</u>

الأنسولين

الأنسولين هو هورمون تفرزه خلايا معينة في البنكرياس . الأنسولين الذى يستعمل في علاج بعض المرضى مستخلص من البقر والخنزير ولكن حديثا في عام ١٩٨٢ م استطاع العلماء انتاج هورمون الأنسولين من فصيلة معينة من جرثوم « الأيكولاي » ، هذا النوع من الأنسولين ليس له علاقة باي حيوان بتاتاً وهو احدث وافضل نوع يستخدم حالياً لأن تكويناته في الحمضيات الامينية لا تختلف عن تلك الموجودة في أنسولين الانسان لذا يسمى بالأنسولين البشري .

وجدير بالذكر ان الأنسولين ليس ضرورياً إلا في نسبة قليلة من مرضى السكر يحكم على ضرورته اخصائي مرض السكر .

عدد الحقن اليومية وجرعة الأنسولين ونوعيته وتركيز الجرعة ومواعيد اخذ الحقن (الابر) خاصة بك انت فقط لاغير وكل هذه الصفات تختلف من مريض لآخر فلا تستعمل حقن (ابر) الآخرين واتبع الارشادات التي شرحها لك طبيبك ولا تغيرها الا باستشارته .

واعلم ان كل مريض سكر يختلف عن باقي المرضى ، وكن حريصا على اتباع نصائح طبيبك فقط ولاتلتفت لأقوال الصحف اليوميه والمجلات أو المقالات الاذاعية فهي ليس لها اساس علمي وكلها رواج وهلس عام مضر في كثير من الاحيان وابتعد عن الخرافات مثل البصل علاج لمرض السكر أو الثوم علاج لمرض السكر أو الصبر علاج لمرض السكر وكثير من هذه الامثال التي سببت لكثير من المرضى فقدان بصرهم وارجلهم .

أول انسان تعاطى حقن الأنسولين في عام ١٩٢٢ م « ليناردتومس » اليوم هو حي يرزق في امريكا وعمره (٩٥) سنة وقد أخذ حتى الآن ٤٥٠٠٠ حقنه (ابرة) من الأنسولين وهو اليوم في صحة جيدة ويعمل مثل اي انسان عادي .

نظراً الى ان ـ بعد عون اللــه ـ حياتك وصحتك معتمدة على الأنسولين وانك ستظل تتعاطاه مدى الحياة يومياً ، لذا من الضروري جداً ان تتعلم حقن (ابر) الأنسولين بنفسك لنفسك ماعدا في حالة : ـ

١ ـ إذا كان نظرك ضعيفاً .

٢ ـ طفل اقل من ست سنوات في العمر .

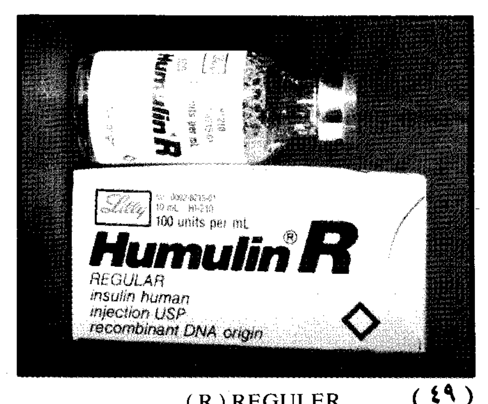
٣ ـ يداك مريضة .

٤ ـ في سن الشيخوخة .

أنواع الأنسولين

أ ـ سريع المفعول وقصـير المدى

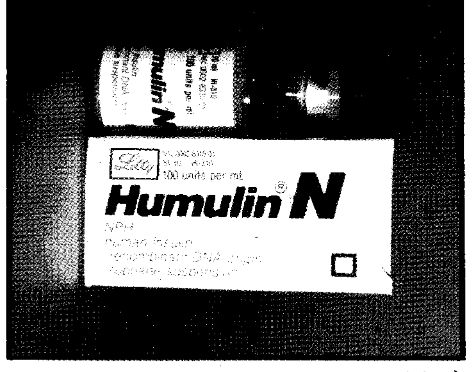
هذا النوع صافي ، وليس معكر ، ويظل صافيا بعد خض الزجاجه واسمه انسولين (ريجولار) من حين أخذ جرعة منه تحت الجلد يبدأ مفعوله بعد حوالى ٢٠ دقيقه وتصل شدته بعد حوالى ساعتين ، وينتهى مفعوله بعد (٤ ـ ٦) ساعات .



(٤٩) (R) REGULER

ب ـ بطيء المفعول ومتوسط المدى

هذا النوع صافي ، ولكن يصبح معكر اللون بعد خض الـزجاجه ، ولابد من خض الزجاجه قبل الأستعمال . واسمه (NPH) حين أخذ جرعة منه تحت الجلد يبدأ مفعوله بعد حوالى ساعتين ، وتصـل شدته بعد حوالى (٧ ساعات) وينتهى مفعوله بعد حوالى (١٤ ـ ٢٤) ساعه .



(٥٠) NPH

ج ـ بطيء المفعول وطويل المدى

هذا النوع صافي ، ولكن يصبح معكر اللون بعد خض القـاروره ، ولابد من خض القاروره قبل الأستعمال واسمه (لينتى) أي (ال) . . ويبدأ مفعوله بعد حوالى (٦ ساعات) وتصل شدته بعد حوالى (١٢ ساعه) وينتهى مفعوله بعد حوالى (٢٤ ـ ٣٦ ساعه)

(٥١) LENTE

(لابد من الاحتفاظ بالأنسولين داخل الثلاجة)

في هذه الحالات يتعلم أهل المريض كيفية حقن (ابر) الأنسولين ومقياس الجرعة سهل جداً فالطبيب أو الممرض المختص سوف يقوم بتعليمك وتدريبك في عيادة مرضى السكر في عنبر المستشفى .

ارشادات ، وتوجهات هامه
اعداد وحقن جرعة الأنسولين

مواضع حقن الأنسولين

اعداد جرعة الأنسولين

١ ـ أغسل يديك جيداً . (صورة ٥٣)

٢ ـ ضع الزجاجة بين كفيك وحركها دائريا ببطء حتى تتأكد من خلط محتوياتها تماماً ولا تقم برج الزجاجة . (صورة ٥٤)

٣ ـ طهر الغطاء المطاطي بقطعة قطن التعقيم . (صورة ٥٥)

٤ ـ اسحب بعض الهواء داخل المحقنة وذلك بسحب المكبس الى الخلف الى اسفل المحقنة (صورة ٥٦)

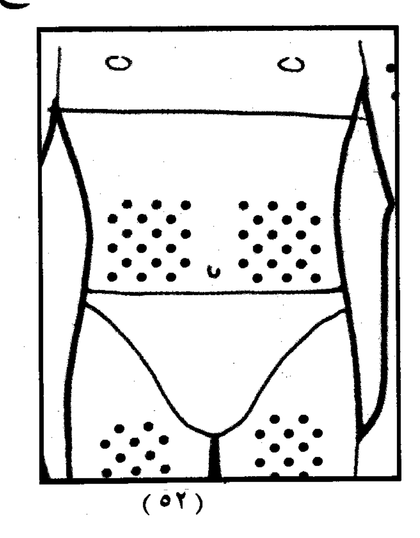
٥ ـ ادخل الابرة خلال الغطاء المطاطي وادفع المكبس فالهواء داخل الزجاجة . (صورة ٥٧)

٦ ـ ضع الزجاجة والمحقنة في الوضع الرأسي العكس وتأكد أن رأس الابرة يكون مغموراً في الدواء ، ثم اسحب المكبس بيدك الأخرى ببطء وتأكد من الحصول على الجرعة المحددة لك داخل المحقنة . (صورة ٥٨)

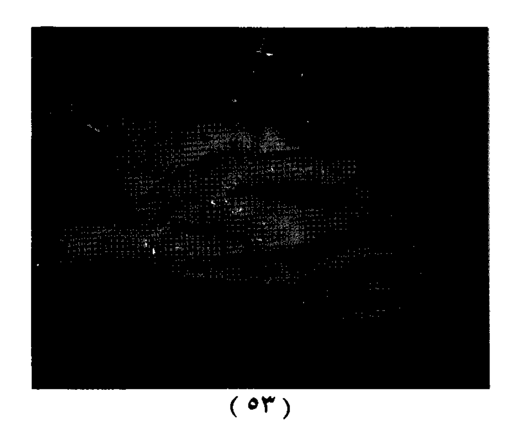
٧ ـ تأكد من عدم وجود فقاعات هوائية وذلك برفع المكبس ثانيا والحصول على الجرعة المحددة لك بالضبط . (صورة ٥٩)

٨ ـ تأكد من الجرعة مرة أخرى بعد نزع الابرة من الزجاجة ثم اعد الغطاء على الابرة حتى لاتتلوث ، وضع المحقنة معبأة في مكان نظيف حتى تجهز موضع الحقن . صورة (٦٠ ـ ٦١)

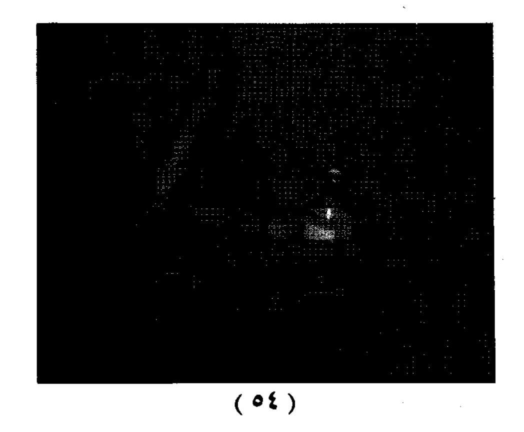
مواضع حقن الانسولين



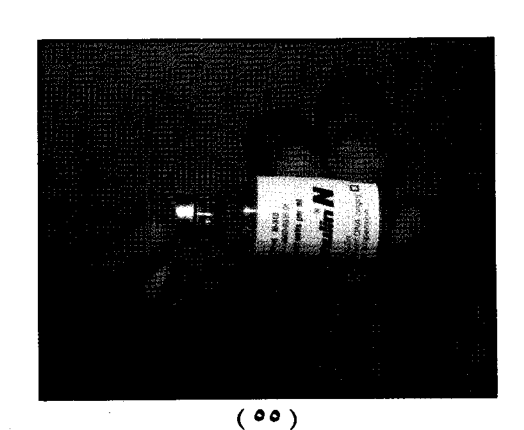
(٥٢)



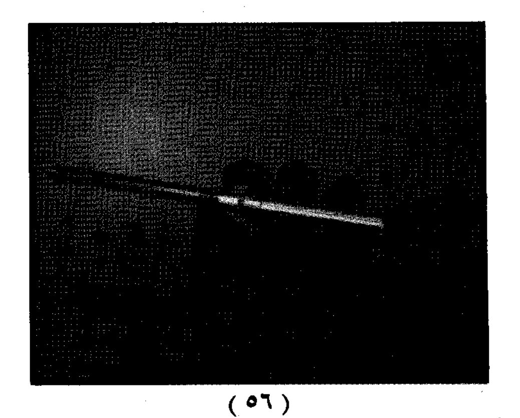
(٥٣)



(٥٤)

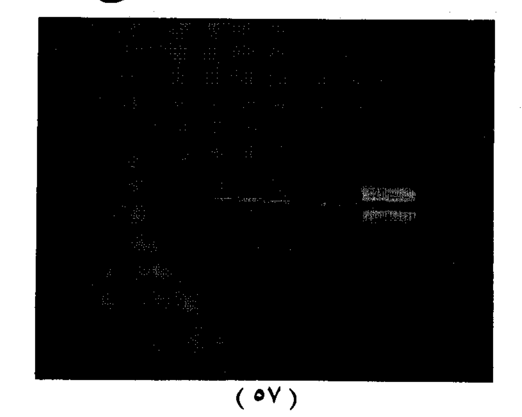


(٥٥)

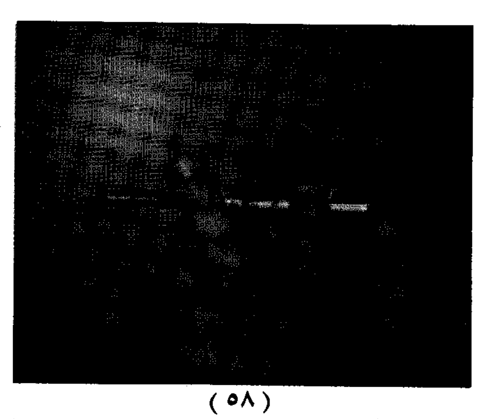


(٥٦)

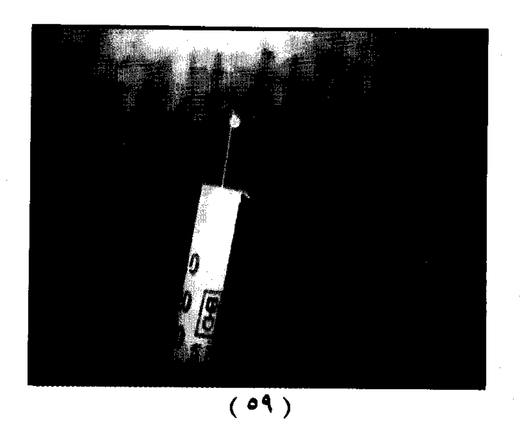
مواضـع حقـن الانسـوليـن



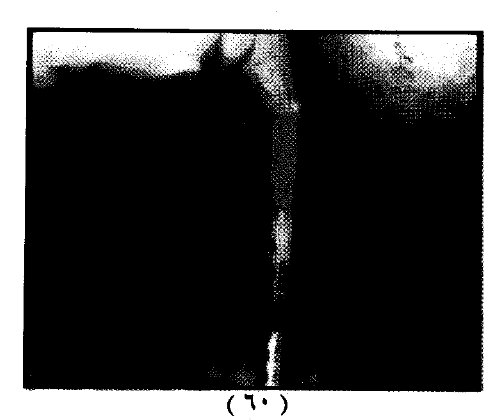
(٥٧)



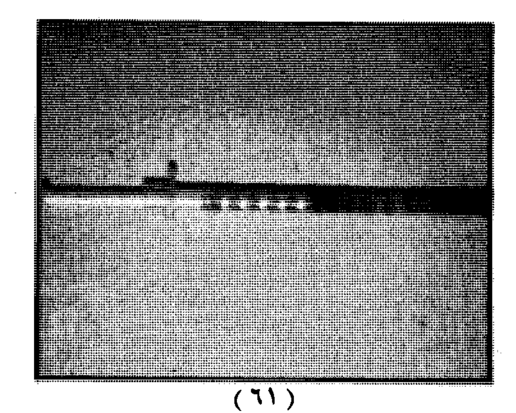
(٥٨)



(٥٩)



(٦٠)



(٦١)

مواضع حقـن الأنسوليـن

أحسن وأسلم الأماكن في جسمك هي ماحول الصرة أو في الجهة الأمامية من الفخذين .

مهـم جـداً تغيير موضع الحقـن يومياً .

كيفيـة حقـن جرعـة الأنسـولين

١ - طهر موضع الحقن جيـداً بقطن المطهر . (صوره ٦٢)

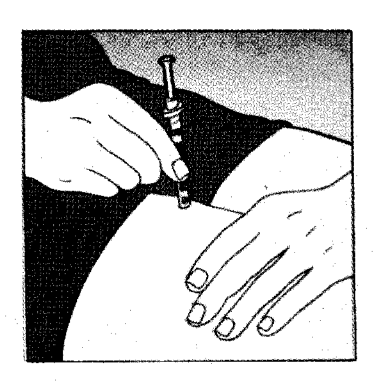
٢ - ثبت الجلد بيدك اليسرى مع دفع مساحة كافية من جلدك بين اصابعك ، وباليد اليمنى امسك المحقنة كما تمسك القلم ثم ادخل الابرة عاموديا - باستقامة - داخل الجلد وتأكد من ادخال الابرة باكملها . (صوره ٦٣)

٣ - اسحب المكبس وتـأكـد من عدم وجـود دم داخل المحقنة ثم اضغط المكبس لادخال الدواء تحت الجلد . (صوره ٦٤)

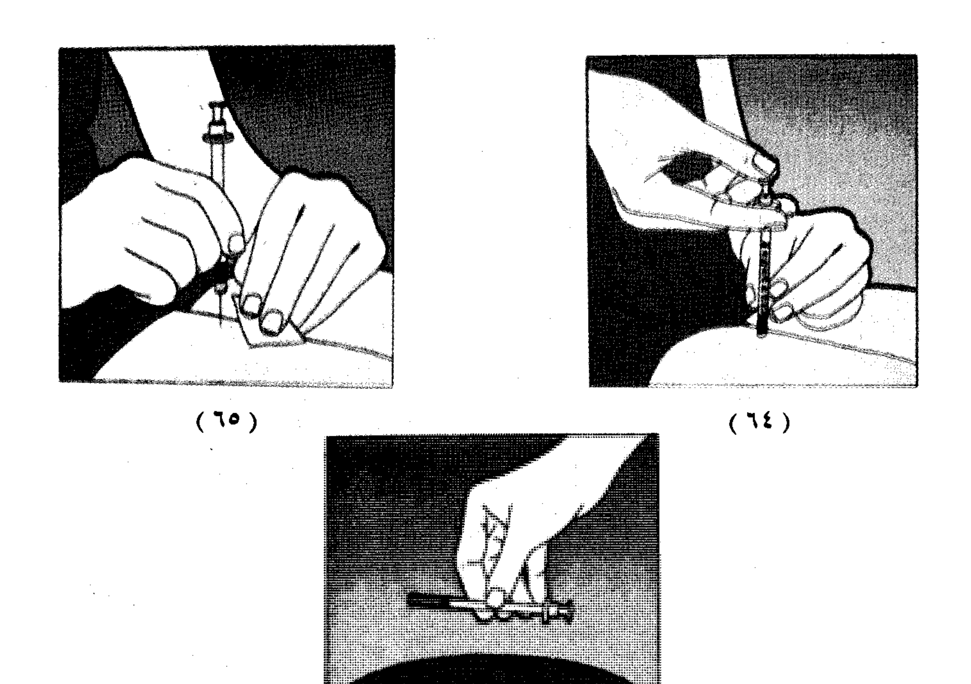
٤ - ضع قطعة من القطن المعقم على موقع الابرة واسحب الابرة خارج الجلد واضغط القطنة على موقع الحقن لعدة ثوان . (صورة ٦٥)

٥ - الق المحقنة بابرتها في مكان أمين بعيداً عن الأطفال ولاتستعملها مرة ثانية . (صوره ٦٦)

(٦٢)



(٦٣)



(٦٤) (٦٥) (٦٦)

خلط نوعين من الأنسولين في محقنة واحدة

اذا كنت تتعاطى نوعين من الأنسولين في وقت واحـد ـ يمكنك خلط الأثنين في محقنة واحدة **شرط ان تعبىء المحقنة اولاً بالأنسولين المائي (أي الصافي) ثم بعد ذلك تضيف عليه جرعة الأنسولين العكر** وأتبع نفس الخطوات السابق ذكرها .

اذا لم تتبع كل مايلزم من نظم ومتطلبات مرضك فانك لاسمح اللـه ستشعر بوطأة مرضك وتعاني من :ـ

- **اما ـ من نقص شديد في نسبة السكر .**
- **أو ـ زيادة عالية في نسبة السكر .**

وهما المشكلتان اللتان ساتحدث عنهما في السطور التالية .

نقـص شـديد في نسبـة السـكر

هذا يعني انخفاض مستوى السكر في دمك الى أقل من الطبيعي ويمكن أن يحدث هذا مفاجئاً .

اسـبابه

- لم تتناول احدى وجبات الطعام المقررة ، أو أجلتها عن موعدها .
- مارست التمارين أكثر مما ينبغي ، أو قمت بنشاط غير عادي .
- لم تأكل كل كمية الطعام التي ينبغي أن تتناولها .
- أخذت كمية زائدة من الأنسولين .

ماذا تشـعر ؟

- الشعور بالتعب أو الضعف أو الدوار أو التوتر .
- الرعشة أو الأرتجاف
- الصداع .
- شعور مفاجيء بالجوع .
- شعور بالبرد أو الرطوبة أو العرق الشديد .
- غثاء في البحر .
- نعاس شديد .
- عدم قدرة على التركيز في العمل .

ماذا تفعـل ؟

- فور شعورك باحد أو مجموعة من الأعراض السابقة تناول قطعة حلوى مع كأس ماء أو أي غذاء حلو مثل العسل أو السكر أو التمر .
- اذا لم تشعر بتحسن خلال ١٠ دقائق بعد تناول الطعام الحلو اذهب الى اقرب طواريء مستشفى واخبرهم بمرضك وعلاجك .

ارتفاع شديد في نسبة السكر

اسبابه

- اسرفت في الأكل
- تناولت طعامًا محظورا عليك .
- لم تتناول علاجك

ماذا تشعر ؟

- هي جميع اعراض مرض السكر التي ذكرت في الصفحات السابقة .

ماذا تفعل ؟

- اشرب الكثير من الماء .
- اعرض نفسك على طبيبك .

الوقاية من المضاعفات

مرض السكر اذا لم يتحكم فيه المريض باستمرار طيلة حياته يؤثر عليه ويضر جميع أعضاء الجسم من قمة الرأس الى اطراف قدميه .

هذه المضاعفات تحدث تدريجيا ربما لا يشعر بحدوثها المريض بتاتاً الا بعد فوات الاوان ، ومن أهمها :-

العين

مرض السكر يسبب « الماء الأبيض » في عدسة العين تدريجياً حتى انعدام النظر . مرض السكر كذلك يؤثر على الشبكة في قاع العين ونتيجته فقدان البصر لاسمح الله .

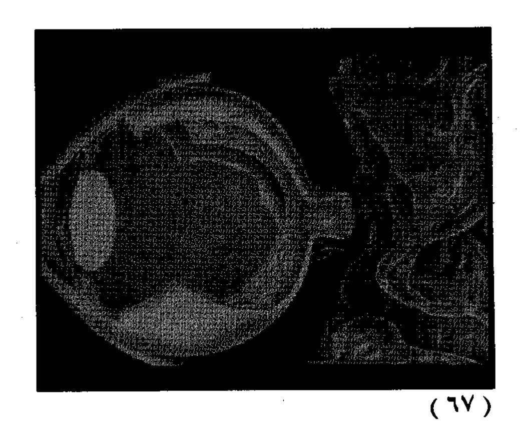
القلب

من اهم اسباب الذبحة القلبية أو الجلطة القلبية هو مرض السكر غير المنتظم .

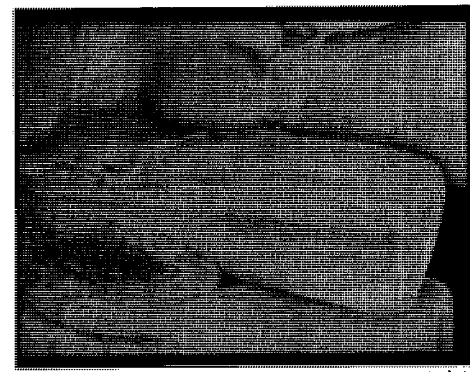
الكليتان

مرض السكر قد يسبب التهابات في المسالك البولية والكليتين ويعتبر مرض السكر من أهم اسباب الفشل الكلوي ومن ثم غسيل الكلى .

المضاعفات
على العين


(٦٧)

المضاعفات عل
الاسـنان


(٦٨)

(الساقان والقدمين) ـ القوانين العـشرة ـ

مرضى السكر معرضين بنسبة كبيره لامراض الدورة الدموية والالتهابات المزمنة . والوقاية من هذه المضاعفات مهمة جـداً لاسيما العناية بالقدمين لأنهما ابعد جزء في الجسم من القلب .
من المهم جـداً ان تحافظ على قدميك لأنهما وسيلة حريتك وفقدانهما لاسمح اللـه نتيجة الاهمال يعني (مثل الطير بلا جناحين .)

اذا اتبعت القواعد التالية فان المشاكل المتعلقة بالقدمين يمكن تجنبها بمشيئة اللـه .

١ ـ أغسـل قدميك كل مساء ونشفهما بعناية ومن أهم المواضع ما بين الأصابع (اصابع اليدين والقدمين) وقد أكد ذلك رسول اللـه صلى اللـه عليه وسلم حين امر بقوله « **أسبغ الوضوء ، وخلل بين الاصابع** » الحديث . . . وذلك لما يبقى من (الاوساخ) الراسبة مع العرق بين الاصابع وبعد الغسل جففهما بمنشفه مع وضع قليلا من البودرة بينها .

٢ ـ استعمل جراباً نظيفاً يومياً مصنوعاً من القطن . ولا تستعمل جراب حرير أو نايلون لأنه يمنع الهواء .

٣ ـ افحص قدميك من البثور ، والخدوش والمناطق التي فقدت لونها .

٤ ـ قلم اظافر قدميك بعناية وقصها على شكل مستقيم .

٥ ـ احـرص ان يكون حذائك واسعاً ومريحاً ومصنوعاً من الجلد وتجنب الأحذية النايلونية أو المطاطية .

٦ ـ لا تمش حافي القدمين .

٧ ـ امتنع عن التدخين فهو بالنسبة لمرضى السكر مثل (البنزين والنار) .

٨ ـ لتحسين الدورة الدموية في الساقين والقدمين يجب ان تمشي يومياً بما لا يقل عن ثلاثة كيلو مترات .

٩ ـ اذا لاحـظت تغـيرات في لون قدميك أو اصابعك أو اذا حدثت أي بثور أو خدوش أخبر طبيبك عنها فوراً ، والتأخير في علاجها قد يعني الضرر الشديد لاسمح اللـه .

١٠ ـ أكرر أن قدميك هما وسيلة حريتك في التنقل مثل (الجناحين للطير) .

الصيام ومرض السكر

بسم الله الرحمن الرحيم

(ليس على الأعمى حرج ولا على الأعرج حرج ولا على المريض حرج)

(صدق الله العظيم)

ان مرض السكر من أهم الأمراض الباطنية المزمنة والذى له تأثير قوي على الصائم للأسباب التالية :ـ

أولاً

الصيام كما هو معروف الامتناع عن الأكل والشرب حوالى خمسة عشر ساعة من كل **٢٤** ساعة يومياً ، ويسمح للأكل والشرب في الساعات التسع الباقيه .

أما بالنسبة لمرض السكر فمن أهم جزء في علاجه والتحكم فيه هو تناول كمية كبيرة من الماء على فترات متعدده لأن من أضر مضاعفات هذا المرض هو جفاف الجسم .

كذلك من الضروري تناول كمية محدوده من الأكل موزعة على ست وجبات صغيرة خلال النهار ، ولا يظل المريض بدون أكل اطول من اربعة ساعات على التوالي وإلا قد يسبب هذا جوعاً وانخفاضاً شديداً في نسبة السكر في دمه ربما ينتهي بغيبوبة ضاره لاسمح الله .

ثانياً

اثناء فترة النهار ترتفع افرازات الهورمونات الهامة للجسم التي تساعد على استهلاك الجلوكوز في الدم وتنخفض اثناء الليل . وهذه الدورة الفزيولوجية لا تنعكس في شهر رمضان .

ثالثاً

الصائم اثناء فترة صيامه تقل حركته البدنية بنسبة كبيرة عن الأيام العادية والحركة هي العامل الأساسي في حرق واستهلاك الجلوكوز وتخفيض نسبته في الدم ..

رابعاً

عامة المسلمين في شهر رمضان يسهرون الليل وينامون معظم النهار . . والذين يعملون نهارا ينامون عند عودتهم من العمل وبعد صلاة العصر حتى قرب المغرب ، هذه الفترة هي من أحرج وأخطر فترة بالنسبة للمريض الصائم والذى يتعاطى أنسولين أو حبوب داء السكر ، لأن في هذه الفترة يكون قد مضى حوالى اثناعشر ساعة بدون أكل وشرب . . وقد تنخفض في دمه نسبة السكر الى مستوى قليل جداً اثناء نومه ، ويذهب المريض في غيبوبة ، وأهله يعتقدون أنه نائم ، وتكون النتيجة لاسمح اللـه تلفاً في المخ .

لهذه الاسباب والاسباب كثيرة أخرى يستحسن لمريض السكر أن لا يصوم الا في حالة أن مرضه من النوع الخفيف الذى لا يستدعي لحبوب أو حقن أنسولين .

وكثير من المرضى بحكم خبرتي معهم يعتقدون انهم طالما لا يشعرون بأي ألم أو عبء انهم ليسوا مرضى ومفروضا عليهم الصيام فهذا الاعتقاد خطأ فالانسان المصاب بدأ السكر مريض مدى الحياة حكم به عليه الخالق الأحد بحكمته جل جلاله وانزل في قرءآنه الكريم من اليسر لعبده بقوله .

بسم الله الرحمن الرحيم

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَّعْدُودَٰتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى ٱلَّذِينَ يُطِيقُونَهُۥ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُۥ وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

الصدقة عن المريض المفطر تجزيه عن صيامه باجماع علماء الدين .

الحمل ومرض السكر

يوجد نوعان لمرض السكر اثناء الحمل على النحو التالي :ـ

النوع الأول

هذا النوع من السكرى يصيب الأم اثناء الحمل فقط وقد يحدث في الثلث الأول أو الثاني من الحمل قد تشعر الأم بحدوثه وقد لا تشعر .

اذا اصيبت به الأم في الحمل الأول فالاحتمال قوي جداً ان تصاب به في كل حمل ، لذلك من الضروري اخبار طبيبك انك أُصبت بمرض السكر في حملك السابق حتى يحولك لاخصائي مرض السكر للفحص والعناية . وتسعين في المائه من الحالات تشفى الأم من مرض السكر بعد الولادة مباشرة .

في كثير من حالات هذا النوع من المرض لا تحتاج الأم سوى الاهتمام بالحميه فقط للتحكم عليه وربما تحتاج الى جرعة صغيرة من الأنسولين في الثلث الثاني أو الثالث من الحمل للسيطرة كذلك .

النوع الثاني

هذا النـوع تكون الأم قد اصيبت بداء السكر قبل الحمل وليس الحمل هو السبب باصابتها بالداء .

هذا النوع يعتبر أخطر النوعين على الأم والجنين والسيطرة عليه بدقة قبل وحين الشروع بالحمل وحتى الولاده مهم جداً . لذلك فمن المعتاد ان ينصح الطبيب بزيادة كمية الأنسولين بشكل تدريجي لليسدة التي تتعاطى الأنسولين قبل الحمل ، أو يبدأ العلاج بالأنسولين للسيدة التى كانت تعالج بالحمية الغذائية أو الحبوب كما بدأت .

تستطيع بإذن اللـه الأم المصابة بداء السكر ان تمر بمرحلة الحمل بشكل عادي ، وان

تلد طفلا معافى . شأنها شأن أي سيدة أخرى الا إنها قد تجابه بعض المشاكل اثناء فترة الحمل تتمكن من التغلب عليها دون تأثيرات سلبية على الحمل أو الجنين فيما اذا اتبعت نصائح اخصائي مرض السكر ، وحرصت على السيطرة على نسبة السكر بالدم بصورة دقيقة ، وواظبت في عيادة الأخصائي .

يوثر الحمل على السيطرة على داء السكر حيث يزداد احتياج الأم للأنسولين بعد الثلث الأول للحمل ويستمر هذا الازدياد تدريجياً حتى الولادة .

ان أضطرابات السيطرة على داء السكر اثناء الحمل يسبب عدداً من المشكلات التي تواجه الأم اثناء الحمل والولادة ويعرض الجنين لاسمح اللـه لعدد من المضاعفات الخطيرة التي من الممكن ان شاء اللـه تفاديها .

ولقد اثبتت الدراسات والفحوصات السريرية جدوى السيطرة المثلى على نسبة السكر بالدم اثناء الحمل لدرء هذه الاخطار والمضاعفات واجتياز فترة الحمل بصورة اعتيادية وايجابية .

ارشـادات عيادة مرض السكر في
مستشفى الملك فهـد للقوات المسلحة بجـدة

العيادات التخصصية

تعليمات لمرضى عيادة السكر

١ ـ راجع العيادات التخصصية بالدور الأول (عيادة مرض السكر) ما بين الساعة ٨,٠٠ الى ٩,٠٠ صباحاً . قدم الورقة الخاصة بالمعاينة وانتظر في قاعة الجلوس في العيادات التخصصية .

٢ ـ ممرضة عيادة السكرى تستدعي المريض لفحص نسبة السكر في الدم ، ووزن المريض وأخذ مقاس ضغط الدم واعطائه العلاجات اذا لزم الأمر ، وبعد ذلك وجبة الفطور المخصصـة في العيادة ، ثم يعـود المريض بعد ذلك الى غرفة الانتظار في العيادات التخصصية .

٣ ـ يبدأ الاطباء بمعاينة المرضى من الساعة ١٠,٠٠ الى ١٢,٠٠ ظهراً . يرجى عدم مغادرة العيادة قبل ان يراك الطبيب .

٤ ـ بعد مقابلة الطبيب احصل على موعد مراجعته قبل خروجك من العيادة .

٥ ـ اذا كان عندك موعداً مع عيادة أخرى في نفس اليوم فيرجى اعلام اختصاصي مرض السكر لتحويل الملف الطبي لتلك العيادة .

٦ ـ على المرضى ان يذهبوا الى الصيدلية بالقرب من المختبر في الدور الأرضى لصرف الدواء

٧ ـ حافظ على موعـدك المحـدد واذا كنت لا تستطيع الحضور فيرجى الاتصال بالهاتف ٦٦٥٣٠٠٠ ، توصيلة **٢٤٦٨** أو **٢٤٦٦** واطلب موعداً آخر . . . وشـكراً .

٨ ـ اذا كانت هذه الزيارة هي الأولى لعيادة مرض السكري فسيراك طبيب الامتياز اولاً ، وفي الموعد التالي سوف ترى اخصائي مرض السكري .